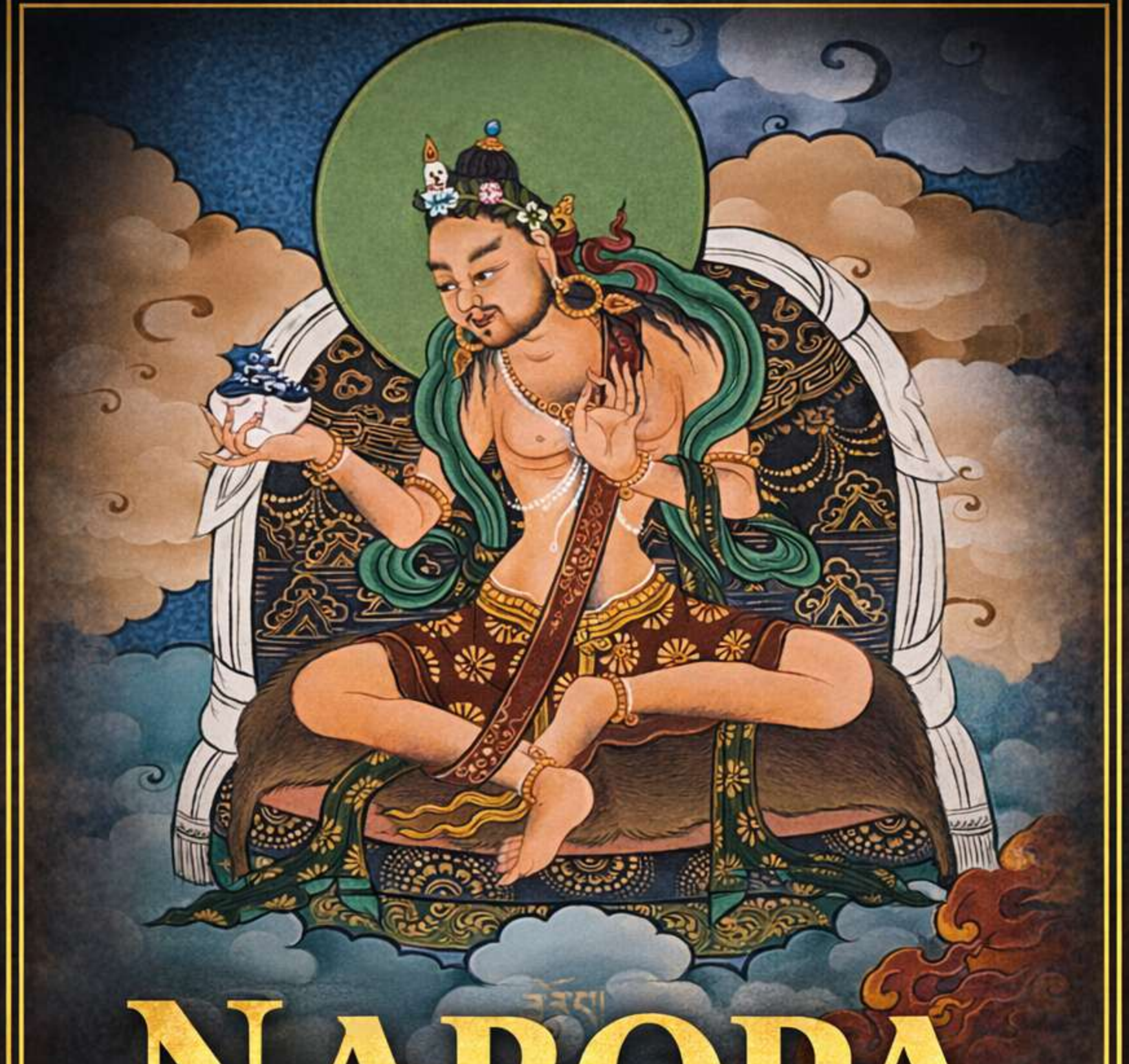

NAROPA

A BÊNÇÃO DA VIDA INTERIOR

LAMA THUBTEN YESHE

TRADUÇÃO: AMADEU ANTÔNIO

O BEM-AVENTURADO DA VIDA INTERIOR

PRÁTICA DO CORAÇÃO DOS SEIS YOGAS DE NAROPA

Em *O Bem-Aventurado do Fogo Interior*, o seu último grande ensinamento, Lama Yeshe abre o mundo das práticas avançadas para os iniciados no Tantra do Yoga Supremo.

Lama Yeshe apresenta os renomados Seis Yogas de Naropa, focando-se principalmente no primeiro destes seis, a prática do fogo interior (tummo), seguindo o texto de Je Tsongkhapa (1357–1419) *Tendo as Três Convicções*. O domínio do fogo interior conduz rapidamente a mente ao seu estado mais refinado e penetrante — a experiência da luz clara, um estado de mente extraordinariamente poderoso que não tem igual na sua capacidade de realizar diretamente a realidade última.

LAMA THUBTEN YESHE (1935–84) nasceu no Tibete e foi educado na grande Universidade Monástica de Sera. No final dos anos 60, começou a ensinar Budismo a ocidentais no Mosteiro de Kopan, em Catmandu, Nepal, juntamente com Lama Zopa Rinpoche. Em 1975 fundaram a organização budista internacional Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT), que conta atualmente com mais de 160 centros, projetos e serviços em todo o mundo. Os seus outros livros incluem *Introdução ao Tantra*, *Tornando-se Vajrasattva*, *Tornando-se o Buda da Compaixão*, *Energia da Sabedoria* e *Quando o Chocolate Acaba*.

Índice

Prefácio de Lama Thubten Zopa Rinpoche Prefácio dos Editores Introdução de Jonathan Landaw Oração aos Lamas da Linhagem dos Seis Yogas de Naropa

PARTE UM — OS SEIS YOGAS DE NAROPA

1. Tantra e Fogo Interior

2. Os Seis Yogas e o Mahasiddha Naropa

3. O Mahasiddha Je Tsongkhapa

4. O Ponto É Praticar

PARTE DOIS — PRÁTICAS PRELIMINARES 5. Preparar a Mente 6. Receber a Iniciação 7. Purificar as Negatividades 8. A Inspiração do Guru

PARTE TRÊS — IR ALÉM DAS APARÊNCIAS 9. Transformar a Morte, o Estado Intermédio e o Renascimento 10. Surgir como um Ser Divino 11. As Características do Corpo e da Mente 12. Unificar o Relativo e o Absoluto

PARTE QUATRO — DESPERTAR O CORPO VAJRA 13. Hatha Yoga 14. Canais e Chakras 15. Sílabas Bem-Aventuradas 16. Meditação da Respiração em Vaso

PARTE CINCO — DESCOBRIR A TOTALIDADE 17. Meditação do Fogo Interior 18. Coisas Boas e Coisas Más Podem Acontecer 19. A Sabedoria de Grande Bem-Aventurança Simultaneamente Nascida 20. Tornar-se Vajradhara

PARTE SEIS — VIVER COM O FOGO INTERIOR 21. O Teu Prazer É da Tua Responsabilidade 22. Nunca Esqueças o Fogo Interior

APÊNDICE 1 — Guia de Pronúncia do Sânscrito **APÊNDICE 2** — Tabela de Transliterações de Palavras Estrangeiras **APÊNDICE 3** — Esboço de *Tendo as Três Convicções*

Notas Glossário Bibliografia Leituras Adicionais Sugeridas Índice Remissivo Sobre o Autor

PREFÁCIO

Por Lama Thubten Zopa Rinpoche

As qualidades e ações secretas inimagináveis de um Buda são objetos de conhecimento apenas para as mentes omniscientes de outros Budas. Por conseguinte, não existe forma alguma de os seres ordinários poderem compreender as qualidades secretas de Lama Yeshe; eles apenas poderiam ver as suas qualidades de acordo com o nível da sua própria mente. Contudo, uma vez que a experiência individual é uma das formas mais eficazes de perceber que a essência do guru é Buda, gostaria de recordar novamente as maravilhosas qualidades de Lama Yeshe que tive o karma de testemunhar.

AS QUALIDADES DO SAGRADO CORPO DO LAMA

Mesmo pessoas que nunca tinham encontrado Lama Yeshe sentiam um calor muito grande simplesmente ao ver uma fotografia sua; sentiam imediatamente que era alguém muito bondoso e preocupado com os outros. Certa vez enviei a uma correspondente inglesa, Audrey Cohen, uma fotografia do Lama num grupo de monges. Ainda que não tivesse explicado qual dos monges era o Lama, Audrey escreveu a dizer que sentira uma boa sensação ao ver um determinado monge na fila de trás; esse monge era o Lama.

Muitas pessoas reagiram de forma semelhante ao ver o sagrado corpo do Lama. Embora muitos tibetanos não soubessem quem era Lama Yeshe e não tivessem ouvido falar do seu percurso como grande erudito, simplesmente vê-lo tornava-os muito felizes, e sentiam frequentemente surgir neles devoção para com ele. Uma vez, quando estávamos a visitar Bodhgaya, alguns tibetanos do Sikkim encontraram o Lama na rua e sentiram imediatamente nele uma santa pureza; sentiram que ele devia ser um grande bodhisattva.

O encontro causou neles um impacto tão forte que pediram a alguns monges próximos quem era o Lama, mas ninguém sabia bem. Nessa mesma noite, um dos tibetanos veio ter comigo e explicou como todos tinham ficado impressionados por terem encontrado o Lama na rua. Tinha uma fé incrível em que o Lama era um grande ser sagrado.

Simplesmente ver o sagrado corpo do Lama trazia paz e alegria à mente, e um desejo de o ver mais. Mesmo sem lhe serem apresentadas, as pessoas respeitavam o Lama de forma natural. Mesmo pessoas que não tinham encontrado o Dharma sentiam que o Lama era diferente das pessoas comuns. Quando se encontravam com o Lama, sentiam qualidades muito particulares de pureza e santidade; sentiam não apenas que ele era erudito, mas também que possuía uma profunda qualidade espiritual.

Na perspetiva geral, o aspeto físico do Lama alterou-se com o desenvolvimento da sua mente. Durante vários anos antes de falecer, ele parecia muito luminoso e muito radiante. Isto era uma expressão das suas realizações tântricas. Aqueles que estavam atentos aos sinais podiam reconhecer as mudanças externas que eram evidência do seu desenvolvimento interior, especialmente das realizações tântricas da fase de completude.

Mesmo quando o Lama mostrava o aspeto de uma doença grave, de repente parecia tão brilhante e magnífico que quase se podia pensar que não estava doente de forma alguma. Pela sua grande compaixão, o Lama manifestava vários aspetos conforme necessário para subjugar os diferentes seres sencientes.

AS QUALIDADES DA SAGRADA FALA DO LAMA

A sagrada fala do Lama era como néctar, e o seu poder é a experiência pessoal de todos aqueles que receberam ensinamentos seus. Cada palavra brotava da sua bodhicitta; cada palavra era para os outros.

Quando outros lamas tibetanos fazem uma palestra pública no Ocidente, onde geralmente há pessoas completamente novas no Dharma, falam frequentemente sobre assuntos com os quais estão familiarizados, em vez de falarem sobre aquilo que as pessoas presentes precisam de ouvir. O Lama, porém, geralmente não falava sobre um único assunto fixo, mas abordava os vários problemas, espirituais e mundanos, das pessoas no seu auditório.

Como quem oferece uma mesa variada, o Lama falava sobre um assunto, depois passava para outro, depois para outro, sem que houvesse necessariamente uma ligação entre os assuntos. Mesmo que não gostassem de todos os pratos servidos, toda a gente encontrava algo de que gostava entre os vários pratos. Independentemente da sua classe social ou nível de educação, toda a gente recebia uma resposta aos seus problemas que se adequava à natureza da sua mente. Mesmo que tivessem chegado com mentes confusas, regressavam a casa extremamente felizes e satisfeitos. Após uma hora de palestra do Lama, ninguém podia ir embora a dizer que não tinha encontrado a solução para os seus problemas. Esta capacidade extraordinária é prova de que a sagrada ação de ensinar do Lama era a ação de um Buda.

Poderá parecer a algumas pessoas que o Lama simplesmente contava muitas piadas para fazer rir as pessoas, mas aqueles com uma formação no Dharma apreciavam o quanto as palestras do Lama eram práticas. Alguém que tivesse seguido o Darma de Buda durante vinte anos e tivesse ouvido muitos ensinamentos secretos e profundos continuava a considerar as palestras do Lama práticas e benéficas. O conselho do Lama não era uma quimera; podia ser relacionado com a vida quotidiana.

Algumas pessoas vinham às palestras do Lama por curiosidade, apenas para ver como era um lama tibetano; não tinham nenhum desejo particular de receber ensinamentos de um lama tibetano ou de estudar os ensinamentos do Buda. Outros vinham a procurar sinceramente paz de espírito e alguma solução para os problemas das suas vidas.

Pela aparência exterior do Lama, provavelmente não esperavam que ele tivesse métodos para resolver os seus problemas. No entanto, quanto mais ouviam o Lama, mais pacíficas se tornavam as suas mentes e mais apreciavam as qualidades especiais do Lama. Mesmo alguém com uma montanha de orgulho no seu próprio conhecimento, que ninguém conseguia abalar, via o seu orgulho subjugado ao ouvir o Lama falar. Tornavam-se naturalmente mais humildes

como resultado do ensinamento. Ao mesmo tempo, o próprio Lama tinha uma humildade incrível, qualidade de uma pessoa erudita.

Após o Lama ter falado durante uma hora, as pessoas no auditório percebiam que este lama tibetano era extraordinário, com um conhecimento vasto e muitas respostas que elas não tinham. Durante essa hora, ficavam muito inspiradas a aprender mais sobre o Budismo tibetano; o refúgio no Dharma atualizava-se nas suas mentes. O Lama era incrivelmente bondoso, pois plantava a primeira inspiração para ouvir o sagrado Dharma e depois aplicá-lo na prática. Desta inspiração nasce o iluminamento.

Quando o Lama dava conselhos pessoais aos seus estudantes, dava a cada pessoa exatamente o conselho de que precisava, tornando-a extremamente feliz. O Lama tinha uma capacidade incrível para compreender as várias soluções que se adequavam ao nível de mente de cada pessoa. Quando aconselhava as pessoas, o Lama não recorria a dados nem a escrituras; as suas previsões vinham da sua própria sabedoria.

Quando o Lama ensinava cursos introdutórios sobre lam-rim, o caminho graduado para o iluminamento, as pessoas que o ouviam falar sentiam que quase podiam transformar as suas mentes nas realizações do caminho para o iluminamento. Por exemplo, quando o Lama dava ensinamentos sobre bodhicitta mesmo que por apenas alguns minutos, por causa da sua própria realização da bodhicitta, as pessoas no auditório sentiam como se tivessem alcançado a realização da bodhicitta. Não deixava espaço para que surgisse a atitude egoísta.

O mesmo acontecia quando o Lama ensinava sobre tantra. Um sinal de ter alcançado as realizações do caminho tântrico é que os ensinamentos de um praticante sobre tantra são muito claros e muito eficazes. Isso era evidente quando o Lama ensinava sobre as práticas da fase de completude, como os Seis Yogas de Naropa. Só de ouvir os ensinamentos do Lama sobre os Seis Yogas e de fazer uma ou duas meditações, muitos estudantes tiveram experiências. A clareza e o efeito dos ensinamentos provavam que brotavam da experiência do Lama no caminho tântrico.

Esta é a essência do pequeno entendimento que um ser ordinário poderia ter das qualidades da sagrada fala do Lama. Após ouvir o Lama falar, as pessoas não sentiam qualquer dúvida de que ele era um ser sagrado, um grande bodhisattva. Assim como o sol nascente dissipa a escuridão da terra, através dos seus ensinamentos o Lama dissipou a escuridão da ignorância das mentes de tantas pessoas.

AS QUALIDADES DA SAGRADA MENTE DO LAMA

O Lama tinha um coração e uma mente muito abertos; estava aberto a todas as tradições do Budismo tibetano e a todas as religiões. Tinha uma visão muito ampla e era também muito clarividente. Não havia nada de rígido, fechado ou limitado na abordagem do Lama à vida. Não era alguém que caminhava por uma estrada estreita.

Embora o Lama não tivesse reputação de ser erudito, era respeitado por lamas de todas as ordens do Budismo tibetano. O Lama tinha uma compreensão do sutra e do tantra não apenas segundo a apresentação Gelug, mas também segundo as perspetivas Nyingma, Sakya e Kagyu. Tinha conhecimentos não apenas sobre a cultura tibetana, mas também sobre a cultura e a filosofia ocidentais, que tinha estudado a sério.

O Lama não se deixava confundir por palavras e aparências externas que pareciam implicar diferenças entre o sutra e o tantra e as várias ordens. Procurava o significado por detrás das palavras para chegar à sua própria compreensão, concentrando-se depois em colocar esse significado em prática. Esta era uma qualidade particular de Lama Yeshe.

A essência real da sagrada mente do Lama era a grande compaixão, tal como acontece com Sua Santidade o Dalai Lama. O Lama estava imbuído de grande compaixão, prezando os outros seres sencientes. Podem compreender a grande bondade amorosa do Lama pela forma como cuidava dos seus estudantes como se fossem bebés. Era mais do que uma mãe, mais do que um pai. Não apenas dava ensinamentos aos seus estudantes, mas encorajava-os constantemente na sua prática do Dharma e ajudava-os a resolver os seus problemas. Como um pai, escutava todos os seus problemas e depois dava-lhes conselhos pessoais bem como ensinamentos. Escrevia muitas cartas por dia, até tarde da noite, para dar conselhos aos estudantes. Mesmo tendo tantas outras coisas a fazer, o Lama dedicava tanto do seu tempo e da sua vida a resolver os problemas dos seus estudantes e das suas famílias.

O Lama misturava-se com as pessoas, entretendo-as de qualquer forma que as tornasse felizes e dissolvendo a tensão nos seus corações. Para tornar as pessoas felizes, ia à praia ou a um restaurante. Porque fazia estas coisas apenas para beneficiar os outros, tornavam-se causas para o desenvolvimento da sua própria mente e das suas realizações.

O Lama disse-me que o essencial é transformar cada ação que se faz — comer, beber, dormir — em Dharma, de modo a que a vida se torne significativa. O Lama costumava dizer que alguns seres até usam a sua respiração para beneficiar os outros. Embora o Lama não o dissesse explicitamente, senti que

estava na verdade a descrever as suas próprias qualidades e experiência, particularmente a sua realização da bodhicitta.

Apesar de muitos médicos o terem advertido da gravidade da sua condição cardíaca, o Lama estava sempre extremamente ocupado a viajar, a dar ensinamentos, a escrever, a ler textos, a orientar os Centros da FPMT (Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana) e a dar conselhos aos estudantes. Quando o Lama estava no Mosteiro de Kopan, por exemplo, embora estivesse preocupado em orientar todos os Centros e os estudantes individualmente, ensinava os monges de Kopan; tratava da sua alimentação e vestuário; supervisionava o que se passava na cozinha e na biblioteca; regava o jardim — e ainda encontrava tempo para dar banho aos cães com sarna. Realizava tanto num único dia, movido pela compaixão insuportável que sentia pelos seres sencientes que sofrem.

Desde a primeira vez que o Lama fez radiografias em Catmandu no início dos anos 70, os médicos continuavam a dizer-lhe que não viveria muito tempo. O primeiro médico disse ao Lama que a sua condição cardíaca era tão grave que tinha apenas um ano de vida. Muitos outros médicos deram posteriormente um diagnóstico semelhante. No entanto, mesmo com esta condição física potencialmente fatal, o Lama viveu durante muitos anos, durante os quais viajou extensamente e se envolveu em muitas atividades. O Lama dedicou a sua vida aos outros.

Uma pessoa comum com uma saúde tão perigosamente débil não poderia ter vivido tanto tempo nem realizado tanto. Por causa da compaixão insuportável que sentia pelos seus estudantes, o Lama esforçou-se por viver o máximo de tempo possível para os orientar e os ajudar a tornar as suas vidas significativas. Enquanto estava vivo, dedicou todo o seu tempo e energia aos outros, dia e noite. O Lama conseguiu viver mesmo quando fisicamente a situação parecia ser desesperada, por causa do poder da sua grande bodhicitta, da sua vontade firme e das suas realizações tântricas.

Outro poder particular do Lama era o grande alcance da sua visão; tinha a capacidade de fazer planos enormes para beneficiar os ensinamentos e os seres sencientes. Muitas pessoas não conseguiam compreender a dimensão destas obras e sentiam que os projetos eram demasiado difíceis de realizar. No entanto, quando os planos do Lama se concretizavam, revelavam-se altamente benéficos tanto para aqueles que os tinham levado a cabo como para muitos outros seres sencientes.

Tais grandes obras demonstravam as qualidades da sagrada mente do Lama: a sua grande compaixão, grande vontade, capacidade e compreensão. Se o Lama

não tivesse uma atitude tão corajosa de trabalhar para os outros, além do planeamento e da realização de tais projetos, nem sequer o pensamento sobre eles teria surgido.

Para mim, uma das qualidades mais extraordinárias do Lama era que, enquanto estava tão ocupado a orientar todos os Centros da FPMT e os estudantes individualmente, a sua própria prática e as suas realizações não degeneravam. Mês após mês, ano após ano, a prática do Lama desenvolvia-se verdadeiramente. Esta capacidade incrível é uma das principais causas da minha fé no Lama. Quando o Lama visitava cada Centro, via todos os estudantes e aconselhava-os, além de cuidar do próprio Centro. Enquanto trabalhava plenamente para os outros, fazendo centenas de coisas, o Lama conseguia ainda assim fazer a sua própria prática, e havia sempre um desenvolvimento das suas realizações.

De certa forma, parece que o Lama nasceu com as realizações dos três caminhos principais: renúncia, bodhicitta e visão correta. O Lama manifestou sinais precoces de renúncia a esta vida. Quando era uma criança pequena e tinha estado no Mosteiro de Sera durante algum tempo, regressou a casa para visitar a sua família. Ver os sofrimentos e as dificuldades da vida familiar e a grande diferença entre ser monge e viver uma vida laica mundana fez-o apreciar os benefícios incríveis de viver na ordenação. Ao visitar a casa da sua família, o Lama desenvolveu a renúncia e não tinha o mínimo interesse na vida mundana.

Embora pareça que o Lama nasceu com a bodhicitta, de acordo com o que ele próprio disse, parece que gerou a bodhicitta enquanto recebia um comentário ao Lama Chöpa de Sua Santidade Trijang Rinpoche, o falecido Tutor Júnior de Sua Santidade o Dalai Lama. O Lama, juntamente com o grande meditador Gen Jampa Wangdu, Geshe Lama Könchog, e milhares de outros monges, incluindo muitos geshes eruditos e altos lamas, recebeu o comentário ao Lama Chöpa. Após ouvir este comentário, muitos geshes abandonaram o mosteiro e foram para as montanhas próximas meditar e levar vidas ascéticas.

Quando chegou ao comentário sobre a oração do lam-rim no Lama Chöpa, o Lama disse que não encontrou nada de novo na secção sobre a impermanência e a morte. Nem encontrou nada de especial na parte sobre a renúncia. Mas quando chegou à secção sobre a bodhicitta, equalizar e trocar o eu pelos outros, o Lama disse que sentiu com muita força que este era o verdadeiro ensinamento do Buda, o próprio coração do Dharma.

O Lama disse que enquanto ele e Gen Jampa Wangdu recebiam estes ensinamentos, não desperdiçavam o seu tempo; todos os dias meditavam

imediatamente após as sessões. Na perspetiva geral, parece que o Lama gerou a realização da bodhicitta nessa altura.

Quando Gen Jampa Wangdu vinha visitar o Lama ao Centro de Retiro Tushita em Dharamsala, brincavam frequentemente um com o outro. O Lama depreciava sempre os monges ascetas, dizendo que, embora pudessem estar a viver fisicamente em altas montanhas, as suas mentes agarravam-se às coisas mundanas. O Lama dizia então: "Oh, o mundo inteiro vem ter comigo. Tenho tudo e desfruto disso."

Gen Jampa Wangdu costumava dizer: "Treinar a mente nos três caminhos principais é conversa antiga." Isso significava que tinha completado as realizações há muito tempo. O Lama respondia então: "Oh, realizei a vacuidade há muito tempo, quando debatia sobre Madhyamaka no pátio de Sera Je." O Lama disse que realizou a vacuidade quando era um jovem monge no Tibete.

Em termos de prática tântrica, a divindade principal do Lama era Heruka Chakrasamvara. Eu não sabia muito sobre as escrituras quando o Lama e eu vivíamos juntos em Buxa Duar,[1] mas mesmo nessa altura, quando o Lama estava a estudar as regras de disciplina do Buda, já estava a ler muitos textos tântricos. Desde o momento em que viemos para o Nepal desde a Índia em 1968, o Lama lia apenas ensinamentos tântricos, não tanto sobre a fase de geração de Heruka, mas sobre a fase de completude.

De vez em quando eu olhava para os textos que ele estava a ler. Em 1975, na segunda digressão de ensinamentos pela América, ficámos durante um mês em Madison, perto da casa de Geshe Sopa Rinpoche, para descansar. Durante esse tempo, o Lama estava a ler vários textos tântricos que tratavam da luz clara. Isto indica que o Lama tinha experiência nestas práticas e possuía essas realizações.

Uma das qualidades especiais do Lama era que nunca mostrava aos outros que era um grande praticante. Mesmo para aqueles que lhe eram próximos, o Lama não mostrava a aparência exterior de estar a meditar. Nunca se via o Lama sentado de pernas cruzadas em postura de meditação durante muito tempo. Estava sempre muito ativo ou a descansar. O Lama, no entanto, praticava com grande habilidade. Como Shantideva, era um grande iogue oculto. Quando Shantideva estava em Nalanda, os outros monges do mosteiro pensavam que ele passava todo o tempo a fazer apenas três coisas: comer, dormir e defecar. Não pensavam que Shantideva fazia qualquer prática do Dharma.

Como Shantideva, o Lama mantinha a sua meditação real oculta. Quer estivesse no Ocidente ou no Oriente, após o almoço o Lama costumava ir descansar durante uma ou duas horas, mas na realidade todas essas "sestas" eram

sessões de meditação. No início não percebi o que o Lama estava a fazer e pensei que o seu descanso era como um sono normal; depois, gradualmente, percebi que era na verdade meditação. A realidade é que quando o Lama parecia estar a dormir à noite e após o almoço, estava a praticar o Dharma de uma forma muito habilidosa.

Recordo um dia em Kopan em que a família de Yangtse Rinpoche veio visitar-nos depois do almoço. Yangtse Rinpoche é a encarnação de um lama famoso, Geshe Ngawang Gendun, que foi um dos professores do Lama. O pai de Yangtse Rinpoche, Jampa Thinley, costumava estar na turma do Lama no Tibete e era um amigo próximo. Por causa da visita, o Lama não teve tempo para descansar após o almoço, e depois de a família ter partido, o Lama disse que sentiu uma grande perda por não ter encontrado tempo para descansar.

O Lama parecia muito pesaroso, como uma pessoa comum que tivesse perdido um grande saco de ouro. Para alguém que não estava consciente da prática oculta do Lama, parecia que o Lama se estava a agarrar ao conforto do sono. Não fazia sentido sentir tanto pesar por ter perdido uma hora de descanso, especialmente para um praticante do Dharma.

O "descanso" do Lama não tinha nada a ver com um problema físico ou com o karma e os pensamentos perturbadores. Era para assegurar a continuação das suas realizações do caminho. Uma vez que um praticante tem realizações, dado que a continuidade da experiência precisa de ser mantida através da meditação diária, mesmo alguns minutos de meditação tornam-se extremamente preciosos.

A penúltima vez que o Lama esteve em Kopan, foi um dia descansar na pequena cabana no topo da colina. Quando regressou, o Lama disse: "É estranho. Normalmente não adormeço, mas desta vez adormeci durante alguns minutos e sonhei que um poderoso protetor me fazia oferendas." Isto escapou-lhe assim, mas mostra que quando o Lama descansava após o almoço normalmente não adormecia.

Além disso, o Lama dizia frequentemente que era importante comer alimentos como iogurte, mel, alho e carne. Só compreendi a razão para isso quando vi na Coleção de Notas de Pabongka Dechen Nyingpo que os meditadores com realizações da fase de completude usam estes alimentos para desenvolver os elementos e as gotas no seu corpo, de modo a terem experiências mais fortes da luz clara e a fortalecerem as condições para o corpo ilusório. O Lama comia estes alimentos não para beneficiar o seu corpo, mas para desenvolver as suas realizações. Não estava preocupado com a saúde física exterior, mas com a saúde mental interior.

Quando o Lama pediu a Sua Santidade Trijang Rinpoche ensinamentos sobre os Seis Yogas de Naropa, Rinpoche aconselhou-o a pedir os ensinamentos a Sua Santidade o Dalai Lama, que tinha experiência recente da prática. O Lama recebeu os ensinamentos sobre os Seis Yogas a sós no quarto de meditação privado de Sua Santidade, que era um quarto pequeno e despojado. Enquanto recebia os ensinamentos, o Lama praticou e teve muitas experiências.

Uma vez em Dharamsala, quando eu tinha lung, ou doença do vento, o Lama disse-me: "Com a realização da bem-aventurança e da vacuidade, não há doença do vento. Não há lugar para a rigidez se tiveres bem-aventurança no coração." Penso que o Lama estava a falar da sua própria experiência. Os grandes meditadores, mesmo ao lidar com problemas, não experienciam depressão eles próprios, por causa das suas realizações tântricas. Penso que a realização do Lama da bem-aventurança e da vacuidade sobrepunha-se aos muitos problemas que tinha de enfrentar em relação aos Centros do Dharma e aos estudantes. Nunca estava deprimido e estava sempre muito feliz.

No final de 1982, o Lama ensinou o primeiro curso sobre os Seis Yogas de Naropa no Istituto Lama Tzong Khapa em Itália. A partir dessa altura, embora normalmente não viajasse com thangkas e imagens, o Lama guardava sempre consigo uma imagem particular de Lama Tsongkhapa. Era um postal comum, mas o Lama disse-me que era muito precioso, e na minha perspetiva ordinária ele parecia ter muito mais devoção por Lama Tsongkhapa. Quando regressou do curso, o Lama disse-me: "Enquanto estava no Istituto Lama Tzong Khapa, fiz a auto-iniciação de Heruka todas as manhãs antes de ensinar os Seis Yogas de Naropa.

Pareceu beneficiar muito os estudantes. Como li muitas escrituras, os ensinamentos foram muito eficazes e muitas pessoas tiveram experiências." Durante esse tempo, o Lama estava a ler a secção sobre o corpo ilusório da fase de completude do Guhyasamaja na obra de Lama Tsongkhapa *A Lâmpada que Ilumina Cabalmente os Cinco Estágios*, que contém o ensinamento mais extenso sobre o corpo ilusório. O Lama acrescentou então: "Nesta altura desenvolvi uma devoção incrivelmente profunda por Lama Tsongkhapa por causa dos seus ensinamentos profundos."

Jacie Keeley, a secretária do Lama, também me contou que durante o curso no Istituto Lama Tzong Khapa, reparou numa manhã que o Lama estava a chorar mesmo quando estava prestes a começar o seu ensinamento sobre os Seis Yogas. Depois de o Lama regressar de dar o ensinamento, Jacie perguntou-lhe por que razão estivera a chorar. O Lama disse: "Vi o meu guru." Parece que o Lama viu

Sua Santidade Trijang Rinpoche, o seu guru raiz, que tinha falecido mais de um ano antes.

O Lama escreveu um poema em louvor das explicações claras de Lama Tsongkhapa sobre o corpo ilusório. O Lama disse que não tinha estado claro sobre como alcançar o corpo ilusório até ter lido os escritos de Lama Tsongkhapa sobre o assunto. Sentia que foi apenas pela bondade de Lama Tsongkhapa que as práticas do corpo ilusório tinham sido esclarecidas. O Lama também escreveu um comentário sobre os Seis Yogas de Naropa, mas não o completou.

Na minha perspetiva, o Lama alcançou o corpo ilusório quando estava no Istituto Lama Tzong Khapa. Penso assim porque o Lama disse que tinha encontrado uma fé incrível em Lama Tsongkhapa e porque passou então a ler textos exclusivamente sobre o corpo ilusório, principalmente do Tantra Guhyasamaja. Relaciono a devoção do Lama por Lama Tsongkhapa com o facto de Lama Tsongkhapa ter dado as explicações mais claras e mais extensas sobre como alcançar o corpo ilusório.

Quando examinei os textos que o Lama levou consigo para o Instituto Vajrapani a meados de 1983, quando ensinou o segundo curso sobre os Seis Yogas de Naropa, verifiquei que eram todos sobre Guhyasamaja e o corpo ilusório. Isto indica que o Lama tinha ele próprio alcançado o corpo ilusório.

O Lama parecia ser capaz de ler vários textos em diferentes divisões ao mesmo tempo. Quando o Lama estava em retiro no Centro de Retiro Tushita, por exemplo, tinha um texto aberto no quarto de retiro, outro aberto no quarto exterior, e ainda outro texto aberto lá fora na estufa. Isto fez-me lembrar as histórias que Sua Santidade Zong Rinpoche contava sobre meditadores que tinham alcançado o corpo ilusório.

Enquanto dormiam à noite, usavam o seu corpo subtil para ler e memorizar muitas escrituras ao mesmo tempo. Pensei que o Lama era capaz de ler tantos textos em tão pouco tempo porque o fazia à noite com o corpo ilusório. Pela forma como o Lama falava com tanta confiança sobre as muitas ações que um iogue poderia realizar com o seu corpo subtil, podia ver que o Lama tinha ele próprio este poder.

Quando estava a ser construída uma nova casa de retiro no Centro de Retiro Tushita, numa manhã irrompeu subitamente um grande incêndio. Os carpinteiros e outros trabalhadores tentavam apagar o fogo com água, mas todos temiam que estivesse a arder fora de controlo. Na altura, o Lama estava a tomar o pequeno-almoço perto, no terraço da sua casa, com o seu irmão, Geshe Thinley. O Lama nem sequer se levantou para ver o incêndio. Ficou simplesmente sentado na sua cadeira, completamente relaxado. O resto de nós estava muito preocupado, mas o

Lama não estava preocupado de forma alguma. Quando fui ter com o Lama, ele disse: "O incêndio não é um grande perigo. Não causará nenhum dano."

Embora as chamas fossem muito grandes, o Lama permaneceu relaxado, e mencionou a história de um mosteiro tibetano que apanhou fogo durante a época de Lama Tsongkhapa. Lama Tsongkhapa não precisou de água nem de muitas pessoas para o ajudar. Simplesmente ficou onde estava e usou o seu corpo subtil para apagar o fogo. Senti que a história estava relacionada com as próprias ações do Lama para deter o perigo do incêndio.

Lama Yeshe foi um grande praticante tântrico, um verdadeiro meditador asceta, embora não vivesse sozinho numa caverna. O Lama era um grande iogue oculto. Era uma base válida para ser denominado "iogue" não porque conseguia realizar rituais tântricos, mas porque tinha realizações infalíveis da luz clara e do corpo ilusório. Alcançou o estágio do tantra mahamudra.

Pouco antes de falecer, quando o Lama estava a ponderar se devia fazer uma operação ao coração, disse: "Não importa se a operação é bem-sucedida ou não. Usei-me a mim mesmo como servidor dos outros. Consegui fazer o suficiente e agora estou completamente satisfeito. Não tenho preocupações."

Este é um grande ensinamento para nós; é o ensinamento essencial de Lama Yeshe e do Guru Shakyamuni Buda.

Como Shantideva diz em *Um Guia para o Modo de Vida do Bodhisattva*:[2]

Que eu me torne um protetor para aqueles que não têm, Um guia para aqueles que entraram no caminho; Que me torne uma ponte, um barco e um navio Para aqueles que desejam atravessar.

Que seja uma ilha para aqueles que procuram uma E uma lâmpada para os que precisam de luz, Que seja uma cama para todos os que desejam repousar E um servidor para todos os que querem um servidor.

Este foi o ensinamento principal do Lama e exatamente aquilo que praticou sempre. Esta é a biografia essencial de Lama Yeshe.

Este prefácio foi compilado a partir de várias palestras proferidas por Lama Thubten Zopa Rinpoche, o discípulo do coração de Lama Yeshe. Quando Lama Yeshe faleceu em 1984, Rinpoche tornou-se o diretor espiritual da FPMT, a rede internacional de mais de 100 centros para o estudo e prática do Budismo tibetano e outras atividades fundada por Lama Yeshe. Os detalhes da vida de Lama Yeshe podem ser encontrados nas suas obras publicadas listadas no final deste livro.

PREFÁCIO DOS EDITORES

O Bem-Aventurado do Fogo Interior reúne os dois últimos grandes ensinamentos dados por Lama Thubten Yeshe (1935–84), ambos comentários ao texto de Lama Je Tsongkhapa *Tendo as Três Convicções*, que é ele próprio um comentário aos Seis Yogas de Naropa, uma prática da fase de completude do Tantra do Yoga Supremo.

O primeiro ensinamento de Lama Yeshe sobre os Seis Yogas foi dado a 150 estudantes no Istituto Lama Tzong Khapa, o seu centro perto de Pomaia em Itália, durante um curso em formato de retiro de três semanas que começou em meados de dezembro de 1982. Em junho de 1983, o Lama ensinou sobre os Seis Yogas durante duas semanas a 100 estudantes noutro curso em formato de retiro, desta vez no Instituto Vajrapani, o seu centro no norte da Califórnia.

A ênfase principal de Lama Yeshe durante ambos os cursos foi na prática do fogo interior (tib. tummo), o primeiro dos Seis Yogas. O Lama disse que cobrir todos os assuntos do texto de Lama Tsongkhapa não era o seu objetivo, e de facto ensinou em detalhe apenas cerca de um terço do mesmo. Antes de ambos os cursos, o Lama deu uma iniciação de Heruka Chakrasamvara, e explicou subsequentemente as técnicas do fogo interior em relação a esta divindade.

Durante ambos os cursos, o Lama deu uma transmissão oral do texto em tibetano, intercalada com traduções, comentário experiencial, meditações guiadas, anedotas pessoais, conselhos práticos, piadas, pantomima e muitas gargalhadas. Mais do que qualquer outra coisa, o Lama queria que toda a gente "saboreasse" a prática do fogo interior. Esperava que toda a gente trabalhasse arduamente e mantivesse um regime de retiro.

Entre os discursos, os estudantes meditavam intensivamente sobre as técnicas que tinham sido explicadas, mantinham períodos de silêncio e praticavam os exercícios físicos associados à prática. Repetidamente, o Lama frisava que queria que todos agissem, que ganhassem experiência real do fogo interior, e que não se contentassem com a mera compreensão intelectual. Dedicou pouco tempo ao contexto histórico e filosófico, mas foi muito minucioso nas suas descrições das técnicas de meditação do fogo interior e das várias práticas preliminares.

A seguir à Introdução incluímos uma oração usada tradicionalmente para invocar as bênçãos dos lamas da linhagem dos Seis Yogas de Naropa.

Na Parte Um, "Os Seis Yogas de Naropa", o Lama inspira-nos a praticar o tantra, especialmente o fogo interior, a pedra angular de todo o caminho tântrico.

Após dar breves mas inspiradoras biografias dos mahasiddhas Naropa e Lama Tsongkhapa, o Lama sublinha a necessidade de praticar em vez de intelectualizar.

A Parte Dois, "Práticas Preliminares", trata brevemente dos preliminares à prática tântrica: os preliminares comuns do Mahayana (as meditações do caminho graduado para o iluminamento) e os preliminares incomuns (as práticas gerais de receber a iniciação tântrica e observar os votos, e os preliminares tântricos específicos da prática de Vajrasattva e do guru yoga).

A Parte Três, "Ir Além das Aparências", introduz a fase de geração do Tantra do Yoga Supremo, que envolve desenvolver o orgulho divino e a aparência clara de uma divindade meditacional através do treino para transformar as experiências ordinárias de morte, estado intermédio e renascimento nas experiências puras de um Buda. Nesta secção, Lama Yeshe também explica as características do corpo e da mente de acordo com o tantra, com especial ênfase na compreensão da natureza absoluta, ou vacuidade, da mente.

A Parte Quatro, "Despertar o Corpo Vajra", aborda as práticas preparatórias reais para o fogo interior: os exercícios físicos que tornam o corpo apto; as meditações sobre os canais, os chakras e as sílabas; e a meditação da respiração em vaso.

A Parte Cinco, "Descobrir a Totalidade", contém os ensinamentos experienciais do Lama sobre o processo de gerar o fogo interior; a culminação da prática, o desenvolvimento da sabedoria de grande bem-aventurança simultaneamente nascida; e, com uma breve discussão sobre os outros cinco yogas, a completude do caminho tântrico para o iluminamento.

Por fim, na Parte Seis, "Viver com o Fogo Interior", Lama Yeshe oferece conselhos práticos sobre como trazer a prática do fogo interior para a vida quotidiana.

Optámos por transliterar com precisão todos os mantras e sílabas, e foi incluído um guia de pronúncia do sânscrito (p. 187) para auxiliar os leitores. No entanto, o conselho essencial é pronunciar os mantras da mesma forma que o lama que vos dá a transmissão oral do mantra. Para outras palavras em sânscrito, usámos uma grafia que se aproxima da sua pronúncia. Os leitores interessados podem consultar a tabela de transliterações de palavras estrangeiras (p. 188) para a transliteração real destas palavras.

Oferecemos os nossos mais sinceros agradecimentos a Lama Thubten Zopa Rinpoche, Sua Santidade Sakya Trizin, Kirti Tsenshab Rinpoche, Khen Jampa Tegchog, Geshe Lama Könchog, Khijo Rinpoche, Geshe Tashi Tsering, Geshe

Norbu Dorje e Khenpo Tsultrim Gyatso pela sua paciência e bondade ao esclarecer vários aspetos técnicos das práticas.

Agradecemos também a Sua Santidade o Dalai Lama, cuja transcrição dos seus ensinamentos sobre a obra de Lama Tsongkhapa, *Tendo as Três Convicções*, em Dharamsala, em 1990, foi inestimável, tal como o foram *Highest Yoga Tantra* de Daniel Cozort e *Tsongkhapa's Six Yogas of Naropa* de Glenn Mullin; a Glenn Mullin pelas suas inúmeras sugestões editoriais; à Ven. Sarah Thresher e a Alfred Leyens pela transcrição do material contido no prefácio; ao Ven. Helmut Holm pela transcrição dos ensinamentos do Istituto Lama Tzong Khapa; a Paula Chichester e Roger Munro pela transcrição dos ensinamentos do Vajrapani Institute; a Karon Kehoe pela sua edição anterior destes ensinamentos; a David Molk, Geshe Lobsang Donyo e Samten Chhosphel pela tradução das preces dos lamas da linhagem e a Khensur Lobsang Tharchin pela sua amável assistência na localização do texto; ao Ven. George Churinoff, Ven. Thubten Samphel, Ven. Ngawang Jigdol, Ven. Connie Miller, Tubten Pende, Sonam Rigzin, Jon Landaw, Merry Colony, Robert Beer, Martin Brauen e Jampa Gendun pelas suas sugestões e ajuda; a Timothy McNeill e David Kittelstrom da Wisdom Publications; e a Peter e Nicole Kedge, cujo apoio material e encorajamento nos ajudaram a realizar o projeto.

Que todos os que leiam *The Bliss of Inner Fire* se sintam inspirados a procurar um mestre tântrico, a entrar no supremo caminho tântrico e a alcançar rapidamente a iluminação em benefício de todos os seres vivos. Como o Lama disse no final do curso no Vajrapani Institute, nove meses antes de falecer: "Se eu estiver vivo e vocês estiverem vivos, talvez nos vejamos novamente. Da próxima vez discutiremos em detalhe o corpo ilusório, a experiência do sonho, a experiência da luz clara, a transferência de consciência e a consciência a entrar noutro corpo. Estes temas são mais profundos e sofisticados. Devem trabalhar agora no que já cobrimos, e rezaremos para que em algum momento façamos o resto dos *Seis Yogas de Naropa*. Se não conseguirmos fazê-los no próximo ano, poderemos fazê-los na próxima vida."

INTRODUÇÃO

por Jonathan Landaw

Em 1987, a Wisdom Publications lançou um volume de Lama Thubten Yeshe intitulado *Introduction to Tantra*. Nessa obra, uma compilação de excertos de inúmeros ensinamentos dados por Lama Yeshe entre 1975 e 1983, era oferecido ao leitor um vislumbre do mundo profundo, e muitas vezes mal compreendido, do Budismo Tântrico Tibetano. Com discussões claras e

inspiradoras sobre temas como a pureza básica da mente, os meios para reconhecer e superar os nossos padrões de pensamento limitadores, as técnicas de autotransformação da meditação de ioga da deidade tântrica e assim por diante, Lama Yeshe apresentou a visão tântrica da totalidade numa forma acessível ao público mais amplo possível.

Nessa obra introdutória, a sua intenção era transmitir o sabor destes ensinamentos budistas mais avançados de tal modo que os buscadores espirituais, independentemente do seu contexto cultural ou filiação religiosa, pudessem ser motivados a descobrir a sua própria pureza básica, a cumprir o seu potencial mais elevado e a ser do máximo benefício para os outros.

Incluídas em *Introduction to Tantra* estavam várias passagens selecionadas dos dois últimos grandes ensinamentos dados por Lama Yeshe antes do seu falecimento. Estes ensinamentos foram proferidos no Istituto Lama Tzong Khapa em Pomaia, Itália, em 1982, e no Vajrapani Institute em Boulder Creek, Califórnia, em 1983. O seu foco eram as práticas do fogo interior do Ioga Tantra Supremo — o quarto e mais avançado nível do tantra — tal como estabelecido nos famosos *Seis Yogas de Naropa* e elucidado no comentário de Je Tsongkhapa sobre os *Seis Yogas* intitulado *Tendo as Três Convicções*. A presente obra, *The Bliss of Inner Fire*, é uma amalgama destes dois ensinamentos finais.

FONTE DOS ENSINAMENTOS

Embora as práticas de fogo interior explicadas nesta obra possam ser rastreadas até aos *Seis Yogas* do famoso erudito budista e adepto tântrico do século XI, Pandit Naropa, de quem recebem o nome, não devemos pensar que foram criação sua. Em vez disso, como é o caso de todos os ensinamentos autênticos do tantra budista, eles derivam em última análise do próprio Buda Shakyamuni, o chamado Buda histórico que viveu há 2500 anos (563–483 a.C.). No entanto, como Sua Santidade o Décimo Quarto Dalai Lama afirmou em *The World of Tibetan Buddhism*:

Não precisamos de presumir que todos os ensinamentos do tantra foram propugnados pelo Buda durante o seu tempo de vida histórico. Em vez disso, penso que os ensinamentos do tantra também poderiam ter surgido através das percepções extraordinárias de indivíduos altamente realizados que foram capazes de explorar ao máximo os elementos físicos e o potencial dentro do corpo e da mente humanos. Como resultado de tal investigação, um praticante pode atingir realizações e visões muito elevadas, permitindo-lhe assim receber ensinamentos tântricos a um nível místico. Portanto, quando refletimos sobre os ensinamentos tântricos, não devemos limitar a nossa perspetiva por noções rígidas de tempo e espaço. (p. 93)

Tanto Naropa — o mahasiddha indiano, ou ser grandemente realizado — como o mestre tibetano Je Tsongkhapa (1357–1419) contam-se entre os "indivíduos altamente realizados" referidos pelo Dalai Lama e eram, portanto, capazes de receber instruções sobre práticas tão profundas como o fogo interior diretamente da fonte iluminada.

A forma principal que o Buda Shakyamuni assume ao apresentar os ensinamentos avançados do tantra é a de Vajradhara — o Portador do Cetro de Diamante — que por vezes é chamado o Buda dos Tantras. Em geral, as bênçãos, instruções e realizações destes ensinamentos tântricos chegam até ao presente através de dois tipos de linhagem: a distante e a próxima. A primeira é composta pelas sucessivas relações mestre-discípulo que ligam uma geração à seguinte, tornando-se o discípulo realizado de um mestre particular o mentor de discípulos seus. Em termos dos ensinamentos tântricos que aqui nos ocupam, esta linhagem de geração em geração, começando com o Buda Vajradhara, inclui mahasiddhas indianos tão famosos como Saraha, Nagarjuna, Ghantapa e Tilopa.

Quanto às chamadas linhagens próximas, estas surgem da maneira mais imediata indicada anteriormente. No caso de Naropa, ele não só recebeu a iniciação tântrica, ou empoderamento, do seu mestre humano, Tilopa, como foi capaz de estabelecer comunicação direta com o Buda Vajradhara; o Buda dos Tantras manifestou-se a ele sob a forma de deidades de meditação tântrica como Hevajra, Heruka Chakrasamvara e Vajraiogueni.

Quanto a Je Tsongkhapa, ele não só era herdeiro da linhagem de mestres indianos, nepaleses e tibetanos que abrangia os quatrocentos anos que o separavam de Naropa, como também recebeu inspiração de Vajradhara através da sua própria deidade padroeira, Manjushri, a personificação da sabedoria de todos os seres iluminados. Assim, os ensinamentos que conhecemos como os *Seis Yogas de Naropa*, incluindo as práticas de fogo interior que são o tema principal desta presente obra, não devem ser considerados fabricações tardias de gurus indianos ou lamas tibetanos, mas estão enraizados, em última análise, nas realizações iluminadas do próprio Buda Shakyamuni, transmitidas em linhagens ininterruptas de praticantes realizados até aos dias de hoje.

O AUTOR E O SEU ESTILO DE ENSINO

Lama Thubten Yeshe iniciou a sua formação budista no Mosteiro de Sera, uma das três grandes instituições de aprendizagem e prática fundadas por Je Tsongkhapa e pelos seus discípulos nas proximidades de Lhasa, a capital do Tibete. Após a tomada do Tibete pelos chineses na década de 1950, completou a sua formação formal no campo de refugiados de Buxa Duar, no nordeste da Índia. Ao contrário da maioria dos seus colegas monges em Sera, que limitavam os seus estudos à tradição Gelug fundada por Je Tsongkhapa, Lama Yeshe estava muito interessado nos ensinamentos de mestres de todas as tradições. A sua abordagem de mente aberta e não-sectária é atestada pelo facto de, enquanto esteve em Buxa Duar, os seus próprios alunos incluírem lamas destas várias tradições.

A educação budista que Lama Yeshe recebeu tinha duas divisões principais. A primeira destas chama-se sutra e deve o seu nome àqueles ensinamentos, ou discursos — tais como os *Prajñāpāramitā Sutras*, ou *Discursos sobre a Perfeição da Sabedoria* — nos quais o Buda Shakyamuni estabeleceu os vários aspetos do caminho geral que conduz ao pleno despertar espiritual. O curso de estudo nos mosteiros tibetanos incluía não só estes ensinamentos do próprio Buda, mas também os comentários sobre eles feitos por mestres indianos como Chandrakirti (*Guia para o Caminho Médio*), Maitreya/Asanga (*Ornamento das Realizações Claras*), Shantideva (*Um Guia para o Modo de Vida do Bodhisattva*), Atisha (*Lâmpada para o Caminho da Iluminação*) e muitos outros.

Através do estudo, do debate e da meditação sobre estes textos e os comentários posteriores feitos por uma sucessão de mestres tibetanos, e através da exposição íntima às autênticas tradições orais que vivificam estes textos, os estudantes em Sera e noutros mosteiros tinham a oportunidade de ganhar visão e realização sobre o vasto e profundo significado dos ensinamentos do Buda.

Com a base em disciplina moral, análise lógica, motivação compassiva, sabedoria perspicaz e assim por diante, proporcionada por estes estudos de sutra, os praticantes bem qualificados podiam aprofundar a segunda das duas divisões principais da sua educação: o estudo profundo do tantra. O termo sânscrito "tantra" aplica-se àqueles ensinamentos avançados do Buda Shakyamuni/Vajradhara através dos quais a iluminação plena do Estado de Buda, o objetivo último de todos os caminhos budistas, pode ser alcançada no menor tempo possível.

Cada tantra foca-se numa deidade de meditação que personifica um aspeto particular da consciência iluminada; no caso de Lama Yeshe, ele recebeu empoderamento e instruções em tantras como os das deidades de meditação Heruka Chakrasamvara, Vajraiogueni, Vajrabhairava e Guhyasamaja, e estudou

os famosos *Seis Yogas de Naropa* seguindo *Tendo as Três Convicções*, um comentário baseado nas experiências pessoais de Je Tsongkhapa, como citado acima. Ele recebeu as bênçãos da linhagem destas práticas de alguns dos maiores mestres tântricos da época, incluindo Kyabje Ling Dorjechang (1903–83) and Kyabje Trijang Dorjechang (1901–81), o Tutor Sénior e o Tutor Júnior, respetivamente, de Sua Santidade o Décimo Quarto Dalai Lama (n. 1935).

Lama Yeshe não estudou meramente estes profundos ensinamentos tântricos, ele colocou-os em prática em extensos retiros de meditação e na sua vida quotidiana. Como se tornou claro para muitos no final da sua vida, a sua prática principal era a de Heruka Chakrasamvara, e ele dedicou muito tempo e energia a ganhar realizações cada vez mais profundas deste Ioga Tantra Supremo. De acordo com o seu filho-do-coração e discípulo, Lama Thubten Zopa Rinpoche, Lama Yeshe escreveu privadamente sobre as suas próprias experiências meditativas tanto de Heruka Chakrasamvara como dos *Seis Yogas de Naropa* e falava frequentemente a Lama Zopa sobre a luz clara e o êxtase, a essência destas práticas tântricas avançadas.

Não é de estranhar, portanto, que os dois últimos grandes ensinamentos que Lama Yeshe deu tenham sido sobre as práticas de fogo interior dos *Seis Yogas*, através das quais a experiência extática da luz clara é alcançada, e que tenha aberto cada um destes ensinamentos com um empoderamento no tantra de Heruka Chakrasamvara. Também não surpreende que a prática final em que ele próprio se empenhou, até o seu coração parar de bater, tenha sido a de Heruka Chakrasamvara. O que é particularmente inspirador, no entanto, é que, através do seu domínio da consciência extática da luz clara que surge no momento da morte, Lama Yeshe foi capaz de falecer e renascer num estado de pleno controlo consciente, chegando ao ponto de escolher como seus futuros pais dois alunos seus que tinham ajudado a estabelecer um centro de meditação em Espanha chamado Osel Ling, o Lugar da Luz Clara. O filho deles, Tenzin Osel Rinpoche, nascido em 1985, foi reconhecido como a reencarnação de Lama Yeshe por Sua Santidade o Dalai Lama.

Embora as práticas de fogo interior pertençam ao ramo mais avançado dos ensinamentos budistas, Lama Yeshe apresentava-as frequentemente, de forma simplificada, até aos seus alunos mais recentes. Fazia-o para lhes dar um gosto do tesouro inesgotável de energia extática que existe dentro de cada um de nós neste exato momento.

Embora essa energia extática, por si só, não nos possa libertar do círculo vicioso de insatisfação e sofrimento, a nossa capacidade de a experienciar diretamente — de "provar o chocolate", como ele costumava dizer — pode ter

um efeito significativo e benéfico sobre nós. Tal experiência convence-nos, como nenhuma investigação meramente filosófica o consegue fazer, das mudanças profundas que podemos provocar simplesmente ganhando controlo sobre a nossa mente em concentração meditativa. A inspiração proporcionada por tal experiência direta pode empoderar toda a nossa prática espiritual.

Os cursos em Itália e na Califórnia, dos quais foi retirado o material deste livro, foram realizados como retiros meditativos, e as palestras de Lama Yeshe foram concebidas para guiar e encorajar os participantes nos seus esforços para obter uma experiência real, em vez de uma mera compreensão intelectual, do que a meditação tem para oferecer. A ênfase foi colocada no esclarecimento das instruções dos *Seis Yogas*, sem um exame aprofundado do seu significado histórico ou base filosófica. Como a maioria dos participantes do curso já estava familiarizada com o material preparatório necessário através da exposição prévia aos ensinamentos budistas, o caminho estava livre para se focarem unidirecionalmente nas práticas passo-a-passo do próprio fogo interior. Assim, num certo sentido, *The Bliss of Inner Fire* é como uma segunda *Introduction to Tantra*, abrindo o mundo das práticas avançadas do Ioga Tantra Supremo da mesma forma que a obra anterior abriu o mundo do tantra em geral.

A presente obra, além de lidar com assuntos mais avançados, difere da sua antecessora por se concentrar em aspetos técnicos específicos da prática tântrica. Como o leitor descobrirá, *The Bliss of Inner Fire* oferece instruções detalhadas sobre as várias fases da meditação do fogo interior. Esta ênfase na instrução meditativa faz da presente obra um manual valioso para aqueles interessados em envolver-se eles próprios numa prática séria e prolongada. No entanto, uma vez que muitos leitores carecerão do contexto necessário para uma plena apreciação destes ensinamentos, poderá ser útil introduzir as instruções de Lama Yeshe com algumas observações sobre o caminho tântrico em geral e o lugar que o ioga do fogo interior ocupa neste caminho.

UMA VISÃO GERAL DO CAMINHO

Para começar, o objetivo último de todos os ensinamentos budistas é conduzir os outros à iluminação, ou Estado de Buda. Este estado de consciência totalmente purificado e expansivo caracteriza-se por compaixão, sabedoria e meios hábeis ilimitados; os ensinamentos Mahayana, ou Grande Veículo, do Buda Shakyamuni sublinham que só através do alcance de tal despertar completo da mente e do coração podemos cumprir o nosso próprio potencial espiritual inato e, mais importante, ser do máximo benefício para os outros.

Como já foi dito, o Mahayana apresenta duas abordagens inter-relacionadas para esta iluminação total e completa: o caminho mais geral do sutra e o caminho

esotérico do tantra. O veículo do sutra (Skt. Sutrayana) estabelece métodos através dos quais as obscurecimentos que velam a pureza inata da mente são gradualmente removidos, como descascar as camadas de uma cebola. Ao mesmo tempo, as qualidades positivas da mente, como o amor, a compaixão, a sabedoria e assim por diante, são gradualmente aumentadas para que, eventualmente, se atinja um estado para além das limitações da consciência comum e egocêntrica.

Os treinos em não-apego, altruísmo compassivo e visão penetrante, tão vitais para a prática do Sutrayana, formam também a base do veículo tântrico. Mas o Tantrayana — também conhecido como Mantrayana e Vajrayana — distingue-se do Sutrayana por ser um chamado veículo resultante. Ou seja, o praticante qualificado de tantra está capacitado para tomar o resultado futuro do caminho, a experiência da própria iluminação, como a própria base da sua prática.

Em vez da autoimagem comum e limitada, o formando tântrico cultiva a visão poderosa de já ter alcançado a iluminação plena na forma de uma deidade de meditação particular (Tib. yidam). Todos os elementos da experiência comum — o ambiente que nos rodeia, os prazeres sensoriais e as atividades — são vistos de forma semelhante como tendo passado por uma transformação iluminada análoga. Tudo é visto como puro e extático, tal como um Buda o experienciaria. Ao treinar desta forma, é possível alcançar o resultado real da iluminação plena muito mais rapidamente do que confiando apenas na abordagem do Sutrayana.

O tema da transformação iluminada permeia o vasto âmbito dos ensinamentos e práticas tântricas. Energias e estados mentais que são considerados negativos e antitéticos ao crescimento espiritual de acordo com outros caminhos religiosos são transformados pela alquimia do tantra em forças que auxiliam o desenvolvimento interior. A principal delas é a energia do desejo.

De acordo com os ensinamentos fundamentais do Sutrayana, o apego desejoso serve apenas para perpetuar os sofrimentos do samsara: o círculo vicioso de vida e morte descontroladas, nascido da ignorância e repleto de insatisfação, no qual os seres não iluminados se prendem. Portanto, se alguém deseja verdadeiramente libertar-se deste ciclo samsárico de miséria, é necessário eliminar completamente o veneno do apego desejoso do seu coração e da sua mente. Embora o Tantrayana concorde que, em última análise, todos esses desejos gerados pela ignorância devem ser superados para que a liberdade e a iluminação sejam alcançadas, reconhece a tremenda energia subjacente a este desejo como um recurso indispensável que pode, com habilidade e treino, ser utilizado de modo a potenciar, em vez de interferir, o desenvolvimento espiritual.

Naturalmente, qualquer caminho que utilize as energias poderosas e potencialmente destrutivas do desejo e dos outros delírios é deveras perigoso. Se seguido de forma inadequada ou com uma motivação egoísta, o tantra pode conduzir o praticante equivocado a reinos de sofrimento mental e físico de uma enormidade inimaginável. É por isso que, embora as técnicas tântricas possam ser delineadas num livro como este, elas só podem ser seguidas com segurança e produtividade sob o olhar atento de um mestre tântrico plenamente qualificado, e apenas por aqueles que cultivam uma motivação altruísta particularmente poderosa, recebem os empoderamentos necessários, mantêm puramente os seus compromissos tântricos e passam pelos treinos preliminares adequados.

Diz-se que, para aqueles que confiam num mestre tântrico realizado e observam puramente os preceitos da prática tântrica, é possível alcançar o objetivo da iluminação plena no espaço de uma curta vida humana, ou mesmo em poucos anos.

Nem todos os sistemas tântricos têm igual poder para impulsionar os seus formandos ao longo do caminho para a iluminação. Em vez disso, o tantra divide-se em quatro classes progressivas — (1) Ação, (2) Performance, (3) Ioga e (4) Ioga Supremo — e é apenas através da prática pura de um sistema pertencente à classe suprema do Ioga Tantra Supremo que a iluminação plena pode ser alcançada da maneira mais rápida possível. O que diferencia principalmente estas quatro classes umas das outras são as capacidades variadas dos seus respetivos formandos para utilizar o desejo no caminho espiritual. Enquanto os seguidores das classes inferiores de tantra podem controlar e utilizar apenas os níveis menos apaixonados de apego — tradicionalmente comparados ao desejo despertado ao (1) olhar para, (2) rir com e (3) abraçar um parceiro atraente — o praticante qualificado de Ioga Tantra Supremo é aquele que consegue canalizar para o caminho da evolução espiritual energias tão intensas como as associadas à própria (4) união sexual.

A utilização do desejo no Ioga Tantra Supremo é realizada em dois níveis sucessivos de prática: a etapa evolutiva e a etapa de conclusão. A primeira, também conhecida como etapa de geração, serve como preparação e ensaio para a segunda e envolve, entre outras coisas, o cultivo do que é conhecido como a aparência clara e o orgulho divino da deidade de meditação escolhida por cada um.

Por exemplo, se alguém estiver a seguir o tantra da deidade masculina irada Heruka Chakrasamvara, pratica a superação da visão comum de si próprio como um ser limitado e samsárico e cultiva em seu lugar a autoimagem iluminada de ser efetivamente esta deidade poderosa. Isto envolve não só ganhar familiaridade

com as várias qualidades do corpo, fala e mente de Chakrasamvara, para que se possa experienciar a posse destes atributos, mas exige também um grau de mestria na meditação sobre a verdade última: *shunyata*, ou vacuidade.

O tema da vacuidade é demasiado vasto para ser abordado aqui com grande detalhe. Por agora, baste dizer que envolve livrar a mente de todos os modos de existência falsamente concebidos e fantasiados, que surgem da ignorância sobre a forma como as coisas realmente existem. É fundamental para todos os sistemas budistas de prática, seja sutra ou tantra, reconhecer que a visão limitada e concreta que temos de nós próprios e do que nos rodeia é da natureza da ignorância e, portanto, a fonte de todo o sofrimento; todos esses conceitos errados devem ser superados se pretendermos algum dia alcançar a libertação duradoura da insatisfação samsárica.

Como Lama Yeshe declarou em *Introduction to Tantra*: "Enquanto estivermos sobrecarregados por estes conceitos errados, permaneceremos presos no mundo das nossas próprias projeções, condenados a vaguear para sempre no círculo de insatisfação que criámos para nós próprios. Mas se conseguirmos erradicar estas visões erradas e bani-las completamente, experienciaremos a liberdade, o espaço e a felicidade sem esforço que atualmente negamos a nós mesmos" (p. 69).

Como foi dito, então, a prática do tantra envolve uma combinação de ioga da vacuidade — através do qual todas as conceções comuns de si próprio são dissolvidas — e ioga da deidade — no qual se cultiva a identidade iluminada de uma deidade de meditação particular. Como o Dalai Lama aponta em *The World of Tibetan Buddhism*: "Uma característica única do... Ioga Tantra Supremo é que emprega no seu caminho profundo várias técnicas meditativas que têm similitudes correspondentes não só com o estado resultante do Estado de Buda, isto é, com os três *kayas*, mas especialmente com as bases de purificação no nível comum da existência humana — por exemplo, a morte, o estado intermédio e o renascimento" (p. 125).

Estas correspondências estão delineadas na tabela acompanhante e o significado dos três corpos de Buda (*kaya*) pode ser explicado brevemente da seguinte forma. Diz-se que o alcance da iluminação plena, ou Estado de Buda, cumpre dois propósitos: os de si próprio e os dos outros. Com a iluminação vem a eliminação de todos os obscurecimentos da mente, que são criados pela ignorância e produzem sofrimento, bem como o aumento de qualidades benéficas ilimitadas, tais como a consciência extática e a compaixão universal; esta perfeição da consciência cumpre completamente o propósito do próprio praticante ao seguir o caminho espiritual.

Mas uma consciência tão extremamente subtil, desobstruída e totalmente evoluída — o corpo da verdade, ou *dharmakaya*, de um Buda — só pode satisfazer as necessidades dos outros se se manifestar em formas com as quais aqueles que ainda não estão totalmente iluminados se possam relacionar. Portanto, com o motivo compassivo de beneficiar os outros, emerge primeiro da esfera desobstruída do *dharmakaya* o corpo de gozo subtil (*sambhogakaya*), que apenas os *bodhisattvas* superiores podem perceber, e depois o corpo de emanação mais grosseiro (*nirmanakaya*), com o qual até os seres comuns podem contactar. É através da orientação e inspiração proporcionadas por estes dois corpos de forma (*rupakaya*) que os propósitos dos outros são cumpridos.

Durante a etapa evolutiva do Ioga Tantra Supremo, o praticante simula o movimento da morte, através do estado intermédio (Tib. *bardo*), até ao renascimento — que também corresponde ao movimento do sono, através dos sonhos, até ao redespertar — de tal modo que estes três tempos são tomados no caminho e considerados como os três corpos de um Buda.

Embora se contemple profundamente os estados de consciência cada vez mais subtis experienciados durante a morte e as transformações associadas ao estado intermédio e ao renascimento, estas mudanças não ocorrem realmente nesta altura. Em vez disso, estas práticas da etapa evolutiva servem como um ensaio para as transformações reais que ocorrem apenas durante os níveis avançados da etapa de conclusão.

Pois é durante a etapa de conclusão que se ganha controlo sobre os elementos do corpo *vajra* — os canais, ventos e gotas subtis que existem dentro do invólucro do corpo físico grosseiro — e com este controlo vem a capacidade não apenas de simular a experiência da morte, mas de provocar as transformações reais da consciência que ocorrem durante essa experiência. Todas as práticas da etapa de conclusão estão direta ou indiretamente associadas à técnica meditativa conhecida como fogo interior, o tema principal deste presente volume.

Através da mestria do fogo interior, pode-se ganhar pleno controlo consciente sobre o corpo *vajra* e a capacidade de levar a mente ao seu estado mais subtil e penetrante: a experiência da luz clara extática. Este estado de espírito extraordinariamente poderoso é inigualável na sua capacidade de obter uma visão direta e penetrante da verdade última e, por conseguinte, eliminar todos os estados mentais aflitivos.

Através das profundas práticas da etapa de conclusão, as atividades do corpo, fala e mente de cada um tornam-se os recursos naturais de um crescimento espiritual sem precedentes, à medida que todas as formas de energia desejosa são

canalizadas para o caminho. Eventualmente, desenvolve-se a capacidade de negociar os perigos da morte e do além com total consciência e controlo. E, finalmente, no culminar do caminho, alcança-se o estado extático de consciência ilimitada conhecido como iluminação plena, cumprindo espontânea e sem esforço a intenção compassiva de trabalhar pelo bem-estar de todos os outros seres. Desta forma, a promessa do potencial interior de cada um para a compaixão, sabedoria e habilidade ilimitadas é realizada e a vida de cada um torna-se verdadeiramente significativa.

Este resumo extremamente breve de alguns dos pontos principais da prática tântrica deverá fornecer um contexto dentro do qual as seguintes explicações dos ensinamentos do fogo interior dos *Seis Yogas de Naropa* possam ser mais plenamente apreciadas. Para uma discussão mais detalhada destes pontos, o leitor é remetido para a lista de leituras adicionais selecionadas no final deste texto (p. 221). E aqueles cujo interesse foi suficientemente despertado nada melhor podem fazer do que procurar por si próprios mestres tântricos fiáveis e receber deles instrução pessoal em toda a gama de práticas de sutra e tantra.

Prece aos Lamas da Linhagem dos Seis Yogas de Naropa

Glorioso e precioso lama raiz, Por favor, senta-te no lótus do meu coração E cuidando de mim com a tua grande bondade, Concede as realizações de corpo, fala e mente.

Heruka, senhor pervasivo da mandala do grande êxtase, Tilopa, que realizou plenamente o êxtase e a vacuidade, E Naropa, personificação do próprio Heruka, Imploro-vos que me concedam a sabedoria do êxtase e da vacuidade.

Marpa, joia da coroa dos detentores do *vajra*, Milarepa, que alcançou o estado *vajra*, E Gampopa, supremo dentro da família *vajra*, Imploro-vos que me concedam a sabedoria do êxtase e da vacuidade.

Pagmo Drupa, grande senhor dos seres vivos, Jigten Sumgön, guia dos seres vivos, Rechungpa, que realiza o bem-estar dos seres vivos, Imploro-vos que me concedam a sabedoria do êxtase e da vacuidade.

Jampa Pel, senhor dos tradutores, Sönam Wangpo, tesouro do significado do Dharma, Sönam Senge, expositor da linguagem e da lógica, Imploro-vos que me concedam a sabedoria do êxtase e da vacuidade.

Yang Tsewa, que contemplou o significado das escrituras, Butön Rinchen Drup, joia da coroa dos sábios, Jampa Pel, grande sábio e *siddha*, Imploro-vos que me concedam a sabedoria do êxtase e da vacuidade.

Dragpa Wangchug, dotado do olho do Dharma, Omnisciente Losang Dragpa, Rei do Dharma, Grande Khedrub Je, o supremo filho do Dharma, Imploro-vos que me concedam a sabedoria do êxtase e da vacuidade.

Venerável Baso Chögyen, que tem inteligência perfeita, Chökyi Dorje, que encontrou a libertação total, Losang Döndrup, o grande guia de todos, Imploro-vos que me concedam a sabedoria do êxtase e da vacuidade.

Sangye Yeshe, que destrói os conceitos errados, Tudo vê Losang Chökyi Gyeltsen, Damchö Gyeltsen, que abandonou todo o delírio, Imploro-vos que me concedam a sabedoria do êxtase e da vacuidade.

Wangchug Menkangpa, o iogue secreto, Nada, que manifesta o grande caminho secreto, Ngawang Jampa, detentor do tesouro dos segredos, Imploro-vos que me concedam a sabedoria do êxtase e da vacuidade.

Yeshe Gyeltsen, o santo tutor, Ngawang Tenpa, mestre de todos os ensinamentos do Buda, Yeshe Tenzin, guia de todo o tantra, Imploro-vos que me concedam a sabedoria do êxtase e da vacuidade.

Manjushila, manifestação de todos os Budas, Maitri, que faz florescer os profundos ensinamentos do Buda, Kelsang Tenzin, o grande filho do Buda, Imploro-vos que me concedam a sabedoria do êxtase e da vacuidade.

Tendo realizado bem que o significado do tantra é método e sabedoria inseparáveis, E treinado a mente com o método, os profundos pontos vitais do caminho, Guia habilidoso dos seres vivos, Chökyi Dorje, Imploro-vos que me concedam a sabedoria do êxtase e da vacuidade.

Ao praticar unidirecionalmente em lugar nenhum, Tornaste-te um senhor supremo dos *siddhas* que experiencia plenamente o significado definitivo. Revelador do caminho para o segredo definitivo, Padma Dorje, Imploro-vos que me concedam a sabedoria do êxtase e da vacuidade.

Tu personificas os canais grosseiros e subtis, os *dakas* e *dakinis*, Todos os lamas raiz e da linhagem, bem como as Três Joias, Ó lama raiz Dechen Nyingpo, Imploro-vos que me concedam a sabedoria do êxtase e da vacuidade.

Chakrasamvara, senhor todo pervasivo do grande êxtase, Suprema Vajravarahi, outorgadora dos quatro êxtases, *Dakas* e *dakinis* que desfrutam sempre de grande êxtase, Imploro-vos que me concedam a sabedoria do êxtase e da vacuidade.

A vida é impermanente, como um relâmpago no céu, E todas as coisas boas ganhas no samsara devem ser deixadas para trás. Vendo isto, abençoa-me para

que a minha mente se volte para o Dharma, E, exasperado, eu desenvolva a determinação de ser livre.

As minhas pobres e velhas mães estão exaustas pela dor mental e física Experienciada por minha causa ao longo de inúmeras vidas. Abençoa-me para desenvolver o desejo compassivo de as libertar e a *bodhicitta*, E para transcender através dos caminhos de um *bodhisattva*.

Abençoa-me para desenvolver admiração constante e sem esforço E devoção pelo bondoso lama, raiz de todas as realizações, E para proteger quaisquer votos e compromissos Que tenha recebido tal como protejo carinhosamente a minha vida.

Com tudo o que aparece manifestando-se como a mandala da deidade, Abençoa a minha mente para ser amadurecida Através da atualização da experiência do grande êxtase E da realização da natureza de todas as coisas, livre de elaboração.

Ao atrair os ventos frescos através de métodos exteriores e interiores Para dentro do canal central e ao atear o fogo da selvagem, Abençoa-me para realizar o êxtase simultaneamente nascido Que surge do contacto com a *kundalini* em fusão.

Abençoa-me para que o sono no qual a minha mente grosseira e respiração cessaram Se torne a natureza da luz clara do êxtase e da vacuidade, E que tudo o que for desejado surja sem obstrução, Tal como a emanação do corpo ilusório em sonhos semelhantes ao *bardo*.

Tendo alcançado o glorioso êxtase da luz clara simultaneamente nascida, Com a gota clara surgindo como a venerável deidade e consorte, Tendo manifestado a teia milagrosa, Abençoa-me para alcançar a unificação nesta vida.

Se a morte ocorrer por força do carma, Abençoa-me para gerar confiança para reconhecer as luzes claras mãe e filha, E, surgindo no *bardo* como o *sambhogakaya*, Através de emanações milagrosas possa eu guiar os seres vivos.

Abençoa-me para realizar a concentração da transferência de consciência, Do caminho de Brahma, para o espaço, para a terra pura das *dakinis*, E para realizar o ioga de entrar Na morada dos agregados de outrem, tal como eu escolher.

Cuidado com compaixão pelo Glorioso Heruka e consorte Bem como pelas *dakinis* dos três lugares, Que todos os obstáculos exteriores e interiores sejam pacificados, condições favoráveis estabelecidas, E que eu complete rapidamente as duas etapas do excelente caminho.

Que tudo seja auspicioso!

A PRECE DE LINHAGEM ABREVIADA

Grande Vajradhara, Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa e Mestre do Dharma Gampopa, Pagmo Drupa, o Vitorioso Drikungpa. Súplica aos lamas diretos e da linhagem.

Tu personificas os canais grosseiros e subtis, os *dakas* e *dakinis*, Todos os lamas raiz e da linhagem, bem como as Três Joias, Ó lama raiz Dechen Nyingpo, Imploro-vos que me concedam a sabedoria do êxtase e da vacuidade.

Nesta mesma vida, abençoa-me para atualizar Todas as realizações dos gloriosos *Seis Yogas de Naropa*, Estas instruções supremas, que combinam centenas de milhares De correntes do profundo néctar essencial dos tantras pai e mãe.

PARTE UM

OS SEIS YOGAS DE NAROPA

1. Tantra e Fogo Interior

O Senhor Buda ensinou o caminho para a iluminação em muitos níveis diferentes, de acordo com a variedade de necessidades e capacidades dos seres sencientes. Para dar os seus ensinamentos mais avançados, conhecidos como

Tantrayana ou Vajrayana, ele manifestou-se no seu aspeto esotérico de Vajradhara. O Tantrayana é o veículo mais rápido para a iluminação plena.

De acordo com os ensinamentos gerais do Senhor Buda, conhecidos como Sutrayana, o desejo é a causa dos problemas dos seres humanos, por isso deve ser evitado. De acordo com o Tantrayana, no entanto, este mesmo desejo pode ser usado no caminho para a iluminação. Com base na forte renúncia, na grande compaixão da *bodhicitta* e na visão correta da vacuidade, os praticantes tântricos usam a energia do seu próprio prazer como um recurso e, na profunda concentração da meditação *samadhi*, unificam-na com a sabedoria que realiza a vacuidade. Eventualmente, isto dá origem à sabedoria do grande êxtase simultaneamente nascido, que por sua vez conduz à iluminação.

No tantra estamos a lidar com o prazer, não com a dor. A pessoa que está qualificada para praticar o tantra é capaz de lidar com o prazer, de experienciar o prazer sem perder o controlo, de o utilizar. Esta é a característica essencial da personalidade tântrica. O tantra não funciona para pessoas que são miseráveis, porque não têm nenhum recurso de prazer para utilizar.

Na prática tântrica, trabalhamos com a energia do nosso próprio corpo humano. Este recurso é composto por seis fatores: os quatro elementos (terra, água, fogo e ar), os canais do nosso sistema nervoso subtil e as gotas de *kundalini* extáticas que existem dentro dos canais.[1] O corpo humano é a mina de ouro do tantra; é a nossa posse mais preciosa.

O que precisamos é de um método habilidoso para canalizar esta energia poderosa, de modo a podermos alcançar não só cada vez mais satisfação nas nossas vidas quotidianas, mas eventualmente a satisfação total da iluminação plena. O que precisamos é da prática do fogo interior.

O fogo interior é o primeiro tema no conjunto de práticas tântricas conhecidas como os *Seis Yogas de Naropa*. Os outros cinco são os iogas do corpo ilusório; luz clara; transferência de consciência; transferência para outro corpo; e o estado intermédio, ou *bardo*. Durante este ensinamento, a minha ênfase principal será no ioga do fogo interior.

Em tibetano, dizemos que o fogo interior é *lam kyi mang-do*, "a pedra fundamental do caminho". É fundamental para as realizações do corpo ilusório e da luz clara — para as realizações, de facto, de todas as práticas avançadas da etapa de conclusão do tantra. Discutirei isto em maior detalhe mais tarde; mas, em suma, para alcançar a iluminação usamos a prática do fogo interior para fazer com que todos os ares, ou energias vitais, dentro do nosso corpo entrem, estabilizem e se absorvam no canal central do nosso sistema nervoso subtil.

Isto conduz à experiência do grande êxtase simultaneamente nascido. Este êxtase — que não é mero prazer sentimental, mas uma experiência profunda para além da nossa imaginação comum — é então unificado com a sabedoria que compreende a vacuidade num processo que acaba por conduzir à união do corpo ilusório e da sabedoria absoluta da luz clara e, finalmente, à iluminação plena.

Fogo interior é *tummo* em tibetano, e o significado literal de *tummo* é "fêmea brava". *Tum* significa coragem ou bravura; *mo*, usado na gramática tibetana como um modificador feminino, representa a sabedoria da não-dualidade. *Tummo* é corajosa porque destrói todos os delírios e superstições, e feminina porque permite que o nosso nível mais subtil de consciência realize a sabedoria do grande êxtase simultaneamente nascido. Este é o propósito essencial da prática tântrica, e o fogo interior pode ajudar-nos a alcançá-lo.

A meditação do fogo interior adequa-se realmente à mente ocidental porque os ocidentais gostam de trabalhar com o material, com a energia. Vocês gostam de brincar com ela, de a consertar, mudar, manipular. Com o fogo interior estão a fazer exatamente isso; mas a diferença é que estão a brincar com a vossa energia interior, o vosso próprio recurso de prazer.

Além disso, os ocidentais gostam de satisfação instantânea. É o que esperam. Bem, o fogo interior dá-vos isso. É o caminho direto para a iluminação de que ouviram falar. É um processo muito simples: muito prático, muito científico e muito lógico. Não têm de acreditar que o fogo interior traz êxtase para que ele funcione; limitam-se a fazer a prática e obtêm os resultados.

O *lam-rim*, a apresentação por etapas do caminho para a iluminação, traz satisfação de uma forma mais religiosa; o fogo interior é mais científico porque a sua atualização não depende da crença religiosa. Se agires, a experiência surge automaticamente. Não envolve costumes ou rituais. Com o fogo interior, estás a lidar diretamente com a tua própria realidade interior; estás simplesmente a aumentar o poder da *kundalini* e da energia de calor que já possuis. É incrivelmente poderoso, como um vulcão a entrar em erupção dentro de ti.

A filosofia e os métodos do *lam-rim* são apresentados intelectualmente e, até certo ponto, podes ficar intelectualmente convencido. Mas esta convicção é como uma nuvem no céu. Quando está lá, a tua prática espiritual é forte; mas quando a nuvem desaparece, ficas desanimado e a tua prática torna-se fraca. Depois de estares orientado para o *lam-rim*, quando ouves que a meditação do fogo interior é o caminho fundamental que conduz à realização da iluminação, estás subitamente num mundo novo.

O fogo interior é o verdadeiro chocolate! Enquanto podes achar difícil obter resultados com outras meditações, o fogo interior é uma forma sensível e rápida

de te convenceres de que estás a progredir. Irá surpreender-te. Quando o praticares, pensarás: "De que mais preciso? Este é o único caminho". Outras práticas parecerão de segunda categoria. O Sutrayana explica técnicas detalhadas de meditação para desenvolver um *samadhi* profundo, mas não tem nada que se compare à meditação do fogo interior, que traz uma explosão de sabedoria da não-dualidade, uma explosão de êxtase. Concentrar-te numa sensação ou mesmo no Buda é bom, mas não te pode levar à maior realização da sabedoria do grande êxtase simultaneamente nascida.

O fogo interior é como a porta principal que conduz a um complexo de centenas de casas de tesouros. Todas as facilidades para magnetizar realizações estão lá. Uma vez que penetra no próprio centro do universo do corpo, é incrivelmente sensível na produção de realizações. Na verdade, a mente supersticiosa e conceptualizadora não consegue contar as realizações trazidas pelo fogo interior. É a chave secreta que te abre a todas as realizações.

Mesmo que pudesses permanecer em meditação *samadhi* vinte e quatro horas por dia durante vinte dias, Milarepa dir-te-ia: "Isso não significa nada! Não se compara à minha meditação de fogo interior". Foi assim que ele respondeu a Gampopa no seu primeiro encontro, depois de Gampopa ter descrito as suas experiências de meditação.

Deve ter havido uma razão para Milarepa dizer isto. Ele não estava apenas a fazer propaganda, a exagerar o poder do fogo interior. Ele não tinha parcialidade e tinha desistido de toda a competição mundana. Milarepa estava simplesmente a dizer que mesmo permanecer por muitos dias num *samadhi* profundo e imperturbável nada é quando comparado à meditação do fogo interior. O fogo interior é incomparável.

Pessoalmente, gosto da meditação do fogo interior. Não pretendo ter quaisquer realizações, mas experimentei-a e estou convencido. A meditação do fogo interior irá convencer-te absolutamente a ti também. Irá mudar toda a tua noção da realidade. Passarás a confiar no caminho tântrico através desta meditação.

Precisamos realmente do tantra hoje em dia porque há uma explosão tremenda de delírio e distração. Coisas boas estão a acontecer nas nossas vidas, mas muitas coisas más também estão a acontecer, e precisamos da energia atómica do fogo interior para nos explodir para fora da nossa confusão. Na verdade, sem a prática tântrica, a iluminação não é possível.

No início, a tua meditação de fogo interior pode não ser bem-sucedida. Podes até ter uma reação negativa, como uma explosão de calor que encharca o

teu corpo em suor. No entanto, acredito que mesmo um resultado imperfeito como este é significativo, porque te mostra o poder da tua mente.

Diz-se que qualquer pessoa pode fazer a meditação do fogo interior. Se nunca a fizeste antes, pode parecer difícil, mas é na verdade simples. "Como posso meditar assim?", podes pensar. "Eu não sou um grande meditador. Em todo o caso, criei tanto carma negativo — como posso fazer práticas avançadas como estas?". Não deves pensar assim! Nunca sabes o que podes fazer; nem sempre consegues ver o teu próprio potencial. Talvez tenhas sido um grande meditador numa vida anterior. Agora mesmo a tua mente pode estar completamente distraída, mas um dia o teu potencial amadurecerá subitamente e serás capaz de meditar.

Olha para Milarepa. Duvido que tenhas criado mais carma negativo do que ele; ele matou muitas pessoas quando era jovem. Mas devido à sua força interior, ele foi também capaz de desenvolver a renúncia perfeita, a *bodhicitta* perfeita, a visão correta perfeita, os *Seis Yogas de Naropa* perfeitos. Ele disse adeus ao samsara.

Milarepa é um bom exemplo para nós. Olha à volta no mundo. Por vezes, aqueles que têm sucesso no samsara, que criam uma negatividade forte, podem também ter sucesso na libertação. Por outro lado, aqueles que não têm sucesso no samsara também não conseguem ter sucesso na libertação.

O meu ponto é que nunca se sabe o que os seres humanos conseguem fazer. Sê corajoso! Tenta tanto quanto possível fazer a meditação do fogo interior. Mesmo que não tenhas um sucesso total, pelo menos ganharás alguma experiência, e isso é suficientemente bom.

Dediquemos a nossa energia a todos os seres vivos universais, rezando para que atualizem a essência do tantra e descubram a união do seu próprio êxtase insuperável e sabedoria da não-dualidade.

A dedicação é importante; não é apenas um ritual tibetano. Tendo criado uma atmosfera de energia positiva nas nossas mentes, tomamos a determinação de a partilhar com os outros.

Pensa: "Agora, e pelo resto da minha vida, vou desfrutar o máximo possível e tentar criar uma boa situação à minha volta, dando aos outros a melhor parte das minhas qualidades divinas e energia extática. Que este presente de alegria conduza a realizações de alegria insuperável no futuro".

2

Os Seis Yogas e o Mahasiddha Naropa

Os *Seis Yogas de Naropa* não foram descobertos por Naropa. Originaram-se nos ensinamentos do Senhor Buda e foram eventualmente transmitidos ao grande iogue indiano do século XI, Tilopa, que por sua vez os transmitiu ao seu discípulo Naropa. Foram então passados a muitos lamas tibetanos, incluindo Marpa e Milarepa, alguns dos quais escreveram as suas experiências como comentários sobre os *Seis Yogas*.

Explicarei a prática do fogo interior de acordo com *Tendo as Três Convicções*, um comentário sobre os *Seis Yogas* de Lama Je Tsongkhapa. Não traduzirei o texto na íntegra, mas darei a essência do ensinamento. Embora eu não seja um meditador de sucesso, recebi ensinamentos sobre este texto dos meus gurus em pelo menos três ocasiões,[1] e tentei fazer a prática.

Como já mencionei, Lama Tsongkhapa enumera os *Seis Yogas* como: meditação do fogo interior, o ioga do corpo ilusório, o ioga da luz clara, a transferência de consciência, a transferência para outro corpo e o ioga do estado intermédio. Lama Tsongkhapa explica os assuntos sem acrescentar ou subtrair nada. Ele diz que todos os assuntos são cobertos por estes seis tópicos e que qualquer pessoa que espere meditações adicionais é ignorante da tradição. O que é que ele quer dizer? Penso que Lama Tsongkhapa quer dizer que ensinar algo da tua própria experiência que não esteja contido nestes seis assuntos é tolice. Seria como se os tibetanos se gabassem de que conseguem fazer pizzas melhores que os italianos.

Por vezes, os assuntos dos *Seis Yogas de Naropa* são classificados em duas, três, quatro ou mesmo dez divisões. De acordo com as necessidades da mente de um meditador, por exemplo, pode haver três divisões: as práticas para alcançar a iluminação nesta vida, no estado intermédio e numa vida futura. Ou pode haver duas divisões: os assuntos de meditação da etapa de conclusão propriamente dita e as causas cooperantes para os desenvolver.

Por exemplo, alguns dos exercícios de respiração não fazem formalmente parte da prática da etapa de conclusão, mas ajudam as meditações da etapa de conclusão. Anteriormente, alguns lamas interessavam-se apenas pelas meditações da etapa de conclusão propriamente ditas e não explicavam estes métodos cooperantes. Os detentores das linhagens de Marpa,[2] no entanto, explicam as várias técnicas menores que são necessárias para te ajudar a ter sucesso no ioga da etapa de conclusão. Só para a meditação do fogo interior, Marpa explicou centenas de métodos técnicos.

Alguns textos Kagyu sobre os *Seis Yogas de Naropa*, explicando segundo a herança de Marpa, contam seis assuntos: meditação do fogo interior, ioga do

corpo ilusório, ioga do sonho, ioga da luz clara, ioga do estado intermédio e o ioga da transferência de consciência. Outros lamas Kagyu listam oito iogas, acrescentando o ioga da etapa evolutiva e a prática da consorte a estes seis.

Milarepa divide os seis iogas de forma diferente: ioga da etapa evolutiva, meditação do fogo interior, prática da consorte, ioga da luz clara, ioga do corpo ilusório e ioga do sonho. Existem muitas formas diferentes de contar os iogas.

Alguns textos tibetanos questionam se todos os *Seis Yogas de Naropa* vêm efetivamente de Naropa. Parece que no tempo de Naropa poderia ter havido seis textos separados e que alguns dos discípulos de Naropa poderiam tê-los combinado mais tarde. Isto pode ou não ser verdade, mas não importa realmente. A história é sempre discutível. Enquanto formos capazes de saborear o chocolate desta prática, quem se importa com tais questões académicas?

O título tibetano do texto de Lama Tsongkhapa é *Yi-che sum den*, que eu traduzo como *Tendo as Três Convicções*. *Yi-che* significa convicção, o que implica que podes ter confiança; *sum* significa três; e *den* significa ter. Por outras palavras, este comentário tem três características distintivas. A primeira é que as descrições das meditações feitas por Lama Tsongkhapa são límpidas e integradas.

A segunda é que, embora existam muitos assuntos, cada um é apresentado de forma tão distinta e clara que pode ser compreendido facilmente por qualquer pessoa com sabedoria discriminativa. A terceira característica é que, para provar os seus pontos de vista, Lama Tsongkhapa cita muitas escrituras, tanto os textos tântricos de Buda Shakyamuni como os tratados de muitos dos lamas da linhagem.

Lama Tsongkhapa tem o grande cuidado de basear cada uma das suas afirmações nas palavras de lamas da linhagem como Tilopa, Naropa, Marpa e Milarepa. Ele usa citações para mostrar como as suas explicações estão ligadas às deles e para demonstrar a longa história destes ensinamentos. Ele dá explicações claras e científicas e usa provas convincentes em cada assunto. Assim, podemos ter confiança no comentário de Lama Je Tsongkhapa.

Em tibetano, os *Seis Yogas de Naropa* chamam-se *Na-ro chö druk*. *Naro* refere-se a Naropa; *chö*, que significa Dharma, pode referir-se a doutrina ou fenómenos; e *druk* significa seis. Algumas pessoas traduziram *Na-ro chö druk* como "As Seis Doutrinas de Naropa"; outras como "Os Seis Yogas de Naropa". O meu sentimento é que, embora "As Seis Doutrinas" esteja literalmente correto, dá a impressão de que os ensinamentos são puramente filosóficos ou teológicos. Não o são. São algo de muito prático, algo para ser atualizado agora mesmo. Acredito que "Os Seis Yogas de Naropa" transmite o significado correto, o

sentimento correto. Penso que Naropa ficaria infeliz se usássemos o termo "As Seis Doutrinas de Naropa".

Tenho razões para dizer que Naropa ficaria infeliz se considerássemos os seus *Seis Yogas* como puramente filosóficos. Naropa era um monge instruído e o principal professor na antiga universidade budista indiana de Nalanda. Com uma mente como um computador, ele possuía um vasto conhecimento dos sutras e tantras. Era famoso como um debatedor especialista e era capaz de derrotar todos os estudiosos não-budistas em encontros públicos.

No entanto, Naropa estava infeliz e insatisfeito e ansiava pela realização. Pensou para si mesmo: "Há algo de errado. Aprendi todas estas ideias intelectuais e consigo explicar absolutamente tudo sobre o Darma de Buda, mas ainda me sinto vazio e insatisfeito. Falta alguma coisa".

O guru de Naropa instruiu-o a recitar um dos mantras de Heruka, *oṃ hrīḥ hā hā hūṃ hūṃ phaṭ*, até encontrar uma solução para o seu problema. Naropa recitou vários milhões de mantras. Então, um dia, enquanto recitava o mantra, sentiu a terra tremer. Uma voz falou-lhe do espaço: "Ainda és um bebé! Tens um longo caminho a percorrer. O teu conhecimento é meramente intelectual, e isso não é suficiente. Para obteres satisfação real deves encontrar Tilopa. Ele é o teu guru especial".

Então Naropa deixou o mosteiro em busca de Tilopa. Quando eventualmente o encontrou, após meses de dificuldades, Tilopa estava sentado no chão a cozinhar peixe vivo. Parecia mais um louco do que um grande iogue! No entanto, Naropa tornou-se discípulo de Tilopa. Ano após ano, Naropa pedia iniciação ao seu guru; e ano após ano Tilopa obrigava-o a realizar alguma ação ultrajante, negando-lhe sempre a iniciação que ele tão desesperadamente desejava. Naropa lutou assim durante doze anos, e doze vezes quase morreu.

Um dia, enquanto caminhavam juntos no deserto, Tilopa decidiu subitamente dar a iniciação a Naropa. Incapaz de fazer quaisquer outros preparativos, Naropa misturou a sua urina com areia e ofereceu-a ao seu guru como uma mandala. Então, *pam*! Tilopa bateu-lhe na cabeça com a sua sandália. Naropa entrou em meditação profunda durante sete dias.

É bom para nós ouvirmos esta história de Naropa. Hoje em dia não nos falta informação intelectual, mas acredito verdadeiramente que falta fertilização. Recolhemos tanta informação, mas fazemos muito pouco com ela. É por isso que temos tão pouco sucesso na nossa prática espiritual. Muitos dos meus alunos mais antigos, por exemplo, ouviram o *lam-rim* vinte ou trinta vezes e sabem tudo sobre ele do princípio ao fim. Contudo, continuam insatisfeitos.

É por isso que Naropa é um bom exemplo para nós. Embora fosse altamente avançado intelectualmente, não tinha descoberto a satisfação dentro de si mesmo. Deixou Nalanda em busca de um mestre tântrico e depois lutou durante todos aqueles anos. Praticou continuamente até alcançar o seu objetivo, a iluminação.

3

O Mahasiddha Je Tsongkhapa

No mundo académico ocidental, a interpretação comum é que Lama Je Tsongkhapa foi apenas um filósofo. Os académicos ocidentais não parecem reconhecê-lo como um grande iogue, um grande praticante tântrico, um *mahasiddha*. Na verdade, Lama Tsongkhapa ensinou e escreveu mais sobre tantra do que sobre sutra; mas porque não mostrava publicamente o seu aspeto de *mahasiddha*, os ocidentais têm a impressão de que ele era meramente um intelectual.[1]

Algumas pessoas pensam que os Gelugpas, os seguidores de Lama Tsongkhapa, não praticam meditação não-conceptual. Pensam que as outras tradições do Budismo Tibetano meditam desta forma, mas que Lama Tsongkhapa negou a meditação não-conceptual e ensinou apenas meditação intelectual e analítica. Ouvi ocidentais dizerem: "Os Gelugpas estão sempre a intelectualizar, sempre a espremer os cérebros". Isto não é verdade.

Lama Tsongkhapa já era um grande meditador enquanto era adolescente. A partir daí, não experienciou doenças comuns; quando tinha um pequeno problema de saúde, curava-se a si próprio. Além disso, se uma inundação ou uma

avalanche estivessem prestes a acontecer, ele dizia uma oração e o desastre era evitado. Se lerem a biografia de Lama Tsongkhapa, verão que ele foi um grande *mahasiddha*.

O *Mönlam Chenmo*, o grande festival de preces celebrado em Lhasa durante as duas semanas após o Ano Novo Tibetano, foi iniciado por Lama Je Tsongkhapa.[2] Os monges, freiras e leigos de todas as tradições do Budismo Tibetano reuniam-se para fazer oferendas, incluindo milhares de lâmpadas de manteiga, e para dizer preces. Um dia, durante o primeiro festival, as muitas milhares de lâmpadas de manteiga no templo tornaram-se uma enorme massa de chamas. O fogo ficou rapidamente fora de controlo.

Aterrorizadas com a possibilidade de o templo arder, as pessoas correram para junto de Lama Tsongkhapa em busca de ajuda. Ele sentou-se, entrou em meditação *samadhi* profunda e subitamente todas as chamas extinguiram-se, como se tivessem sido sopradas por uma ráfaga de vento.

Lama Tsongkhapa foi capaz de fazer isto através da sua meditação do fogo interior. Nós, tibetanos, acreditamos que quando consegues controlar os quatro elementos do teu próprio sistema nervoso através da meditação do fogo interior, também consegues controlar os elementos externos. Lama Tsongkhapa não precisou de um carro de bombeiros comum; com o seu motor de fogo interior, extinguiu instantaneamente as chamas. Isto prova que Lama Tsongkhapa era um ser realizado e poderoso. Nessa altura, ele também teve visões dos Oitenta e Quatro *Mahasiddhas*, percecionando-os nos céus acima de Lhasa.

Lama Tsongkhapa também não tinha falta de poder telepático. Por exemplo, uma vez estava hospedado numa pequena cabana de retiro a cerca de trinta minutos a pé do local onde mais tarde aconselhou que o Mosteiro de Sera fosse construído. Subitamente, um dia, ele desapareceu e ninguém soube porquê. Mais tarde, nesse mesmo dia, chegou uma delegação do Imperador da China; o Imperador tinha ouvido falar da fama de Lama Tsongkhapa e desejava convidá-lo a ir à China, mas ele não foi encontrado em lado nenhum. Ninguém sabia que a delegação vinha naquele dia, mas Lama Tsongkhapa sabia, e escapou pelas montanhas.

Isto mostra o poder telepático de Lama Tsongkhapa, mas é também um bom exemplo da sua renúncia perfeita. Ele sentia náuseas só de pensar no prazer mundano. Conseguem imaginar-nos nessa situação? Nós aceitaríamos definitivamente o convite. Eu nem sequer consigo resistir a um convite para visitar um benfeitor rico, quanto mais um imperador. Embora Lama Tsongkhapa fosse incrivelmente famoso, nunca ia a lugares de distração, preferindo ficar em

locais isolados nas montanhas. Por outro lado, nós vamos aos lugares mais confusos, o que mostra que a nossa renúncia ainda não é perfeita.

Lama Je Tsongkhapa tinha muitos milhares de discípulos por todo o Tibete e recebia constantemente oferendas, mas não tinha conta bancária, nem casa, nem sequer um pedaço de terra onde cultivar a sua comida. Ele dava tudo o que recebia e mantinha-se límpido. Lama Tsongkhapa era o chefe de Ganden, um mosteiro que ele fundou, mas permanecia lá como se fosse simplesmente um convidado: chegava, recebia oferendas, dava-as, e depois partia sem nada. Lama Tsongkhapa é um exemplo perfeito de alguém que vive de acordo com o Dharma.

A morte de Lama Tsongkhapa também revela que ele era um *mahasiddha*. Desde a sua infância, Lama Tsongkhapa teve uma relação especial com o Buda Manjushri e recebeu ensinamentos diretamente de Manjushri. Dois ou três anos antes de Lama Tsongkhapa morrer, Manjushri disse-lhe que ele estava prestes a morrer. Subitamente, apareceram inúmeros Budas. Pediram a Lama Tsongkhapa que não morresse e deram-lhe uma iniciação de energia sem limites para que pudesse viver mais tempo. Manjushri disse-lhe então que o seu tempo de vida tinha sido prolongado e previu o novo momento da sua morte.

---

[1] Ver nota 1 no texto original.

[2] Ver nota 2 no texto original.

Pouco antes de Lama Tsongkhapa morrer, um dos seus dentes caiu e todos viram que ele emitia uma luz de arco-íris. Ele deu o dente a Khedrub Je, um dos seus filhos-do-coração, mas isto desapontou os seus outros discípulos, que perguntaram se poderiam ter uma parte do dente. Lama Tsongkhapa disse a Khedrub Je para colocar o dente numa caixa sobre o altar, onde a luz radiante do arco-íris continuou a emanar dele, e todos rezaram e meditaram.

Uma semana depois, quando Lama Tsongkhapa abriu a caixa, o dente tinha-se transformado numa minúscula imagem de Tara rodeada por pílulas de relíquias. Lama Tsongkhapa deu a estátua de Tara a Khedrub Je e as pílulas de relíquias aos outros discípulos. Ele também previu que, após quinhentos anos, as relíquias seriam levadas para Bodhgaya, na Índia. Esta previsão foi exata. Embora os comunistas chineses tenham destruído o que restava do corpo de Lama Je Tsongkhapa, algumas das relíquias foram salvas e levadas para Bodhgaya por tibetanos que fugiram para o exílio na Índia.

Quando Lama Tsongkhapa finalmente morreu, morreu perfeitamente. Primeiro, pôs tudo em ordem. A seguir, pediu a um dos seus discípulos que lhe

trouxesse a sua taça de crânio (*kapala*). Realizou então a meditação da oferenda interior e tomou trinta e três goles da oferenda interior, um sinal de que, interiormente, ele era a deidade Guhyasamaja.[3] Finalmente, sentado em meditação com as suas vestes completas, morreu. Estas são as ações que distinguem um *mahasiddha* de um ser comum. Um mestre realizado não tem de anunciar: "Eu sou um *mahasiddha*". As suas ações provam-no.

Conseguem imaginar ser capazes de morrer deliberadamente e de forma límpida? Quando morremos, deixamos uma confusão. Devemos motivar-nos e rezar para que, em vez de morrermos como uma vaca, morramos como Lama Je Tsongkhapa fez. Este é o nosso direito humano. Rezem para que, em vez de morrerem num estado deprimido e miserável, morram extasiados. Tomem a resolução: "Quando eu morrer, controlarei as minhas emoções e morrerei pacificamente, tal como Lama Tsongkhapa fez".

Devem motivar-se, porque a motivação tem poder. Quando chegar a hora da vossa morte, lembrar-se-ão da vossa resolução. Por outro lado, se não tiverem uma motivação forte agora, acabarão a tremer de terror e perderão completamente o controlo quando a vossa morte chegar. Se se prepararem antecipadamente, lembrar-se-ão do que fazer no momento da morte.

A certa altura, após o falecimento de Lama Je Tsongkhapa, Khedrub Je estava triste porque sentia que os ensinamentos de Lama Tsongkhapa estavam a desaparecer. Lama Tsongkhapa tinha explicado exaustivamente todo o caminho para a iluminação, do princípio ao fim, do Hinayana ao Paramitayana e ao Tantrayana, e milhares e milhares de pessoas tinham meditado nos seus ensinamentos e alcançado realizações. No entanto, Khedrub Je pensou: "Os ensinamentos de Lama Je Tsongkhapa parecem uma miragem. Infelizmente, o povo tibetano está a degenerar. Ele ensinou-nos a não nos apegarmos aos desejos do mundo sensorial, mas as pessoas têm mais apego e mais desejos do que nunca".

Khedrub Je sentiu-se muito triste e chorou e chorou. Depois rezou e ofereceu uma mandala. Subitamente, Lama Tsongkhapa apareceu-lhe numa visão. Estava num aspeto juvenil, sentado num trono cravejado de joias, rodeado por deidades, *dakas* e *dakinis*. Disse a Khedrub Je: "Meu filho, não deves chorar. A minha mensagem principal é praticar o caminho tântrico. Faz isto e depois transmite os ensinamentos a discípulos qualificados. Em vez de chorares, deves ajudar a fazer isto o mais possível, e far-me-ás muito feliz".

Noutra ocasião, Khedrub Je tinha algumas questões técnicas sobre a prática tântrica, mas não conseguia encontrar ninguém que as soubesse responder. Mais uma vez, desatou a chorar. O seu coração estava a partir-se. Quando rezou com

força e ofereceu uma mandala, Lama Je Tsongkhapa manifestou-se novamente a ele numa visão e deu-lhe muitos ensinamentos e iniciações.

Ainda noutra altura em que Khedrub Je chorou tanto e rezou tanto, Lama Tsongkhapa manifestou-se-lhe no aspeto de um *mahasiddha*. De cor avermelhada, segurava uma espada e uma taça de crânio e cavalgava um tigre. Também se manifestou a Khedrub Je sob a forma de Manjushri e, noutra ocasião, na sua forma habitual, mas montado num elefante branco. Cinco visões apareceram quando, por diferentes razões, Khedrub Je chorou e rezou a Lama Tsongkhapa.

Por que conto estas histórias? É inspirador saber que Lama Je Tsongkhapa era, sem dúvida, um grande iogue, um *mahasiddha*, e que Khedrub Je tinha tais realizações interiores que Lama Tsongkhapa se manifestava quando Khedrub Je simplesmente o chamava. Devem também compreender que o campo principal de Lama Tsongkhapa era o tantra. Mesmo sendo degenerados, somos muito afortunados por ter a oportunidade de ouvir a forma de Lama Tsongkhapa explicar o caminho tântrico e de tentar atualizá-lo. Mesmo que não saibamos muito sobre os ensinamentos budistas, se praticarmos o que sabemos, Lama Tsongkhapa ficará muito feliz connosco.

4

A QUESTÃO ESTÁ EM PRATICAR

É bom pensar nas vidas de *mahasiddhas* como Naropa e Lama Je Tsongkhapa para que saibam como têm de praticar. Mesmo depois de terem aprendido o *lam-rim*, ainda há alturas em que não têm clareza sobre o que têm de fazer. Quando olham para os estilos de vida dos *mahasiddhas*, muitas coisas tornam-se claras.

Podemos ver pelas suas biografias que o conhecimento intelectual do Dharma por si só não é suficiente — temos de praticar. Há muitas histórias de eruditos instruídos no Dharma que têm de pedir orientação a pessoas que não estudaram nenhum dos vastos tratados, mas que realmente saborearam os poucos ensinamentos que receberam. Lembro-me de Kyabje Trijang Rinpoche, o Tutor Júnior de Sua Santidade o Dalai Lama, dizer nos seus ensinamentos que, quando se trata da prática, muitos intelectuais têm de ir ter com mendigos na rua para pedir conselhos.

Embora estes eruditos possam ter aprendido intelectualmente todos os ensinamentos de sutra e tantra e possam até ensiná-los a muitos alunos, continuam vazios no que toca à prática. Rinpoche dizia que isto está a acontecer

na comunidade tibetana, mas é bom para nós, também, mantermos as suas palavras em mente. Conseguem imaginar passar vinte ou trinta anos a estudar o Dharma e ainda não melhorar interiormente, nem sequer saber como começar a praticar? Podem pensar que isto não é possível, mas pode acontecer.

Os *Seis Yogas de Naropa* não são algo filosófico. Têm de agir, para que ocorra alguma transformação interior. Os ensinamentos devem tornar-se reais para vós. Vejam o carma, por exemplo. Quando falamos de carma, intelectualizamos tanto. Precisamos de descer à terra. O carma não é algo complicado ou filosófico. Carma significa observar o vosso corpo, observar a vossa boca e observar a vossa mente. Tentar manter estas três portas tão puras quanto possível é a prática do carma.

Há muitos monges que levam vidas ascéticas em Dharamsala, na Índia, onde vive Sua Santidade o Dalai Lama. Embora talvez não sejam muito instruídos, passam muitos anos a meditar e a fazer retiros em pequenas cabanas nas encostas das montanhas. Por outro lado, há outros monges muito instruídos que não querem levar vidas ascéticas. Aqueles que vivem em retiro na montanha tentam realmente saborear o Dharma, e penso que conseguem. Eles provam o chocolate, enquanto os eruditos famosos perdem a oportunidade. No fim de contas, não importa quem sejas; se queres provar algo, tens de ir ao lugar-do-sabor.

É exatamente o mesmo no Ocidente. Muitas pessoas adquirem facilmente uma compreensão intelectual incrível do Budismo, mas é uma compreensão seca que não fertiliza o coração. Há alguns professores ocidentais, por exemplo, que estudam o Budismo há anos. Têm graus académicos elevados em estudos budistas e publicaram livros sobre os sutras e tantras. No entanto, muitos deles admitem que nem sequer são budistas, o que significa que não atualizaram aquilo sobre o que escrevem. Conseguem ler os textos de Lama Je Tsongkhapa e traduzi-los usando palavras incríveis, mas para eles continua a ser mera teoria. Acho isto chocante.

Por outro lado, algumas pessoas ouviram apenas alguns ensinamentos de *lam-rim*, como o funcionamento da mente negativa, mas começam a olhar para dentro de si mesmas e a meditar. Os ensinamentos tornam-se gradualmente parte delas. Os meros intelectuais, porém, pensam que a mente negativa está noutro lugar qualquer — no topo do Monte Evereste, talvez. Não se importam com a mente negativa porque pensam que ela não se refere a eles.

Muitos dos meus alunos que estão interessados em aprender mais sobre o Dharma perguntam-me se devem aprender tibetano. Eu digo-lhes: "Se queres aprender tibetano, aprende-o. Se não queres aprender, não aprendas. Há muita

informação disponível em inglês e noutras línguas". Tenho as minhas razões para lhes responder desta forma. Sou solidário com os alunos ocidentais e tenho-os observado durante muitos anos.

Muitos dos meus alunos aprenderam tibetano, mas depois de o terem aprendido, alguns deles parecem praticar menos o Dharma. Isto não faz sentido para mim. O tibetano não é uma língua sagrada. Em todas as culturas aprende-se uma língua — faz parte do samsara. Ao aprender tibetano, aprende-se uma "trip" samsárica tibetana. É por isso que não estou muito interessado em que os meus alunos aprendam tibetano. O ponto importante é provar o chocolate. Não importa quão pequeno seja o pedaço que recebas, desde que o proves, ficarás satisfeito.

Lembro-me de algo que Sua Santidade o Dalai Lama disse durante um comentário sobre os *Seis Yogas de Naropa*. Ele descreveu a sua visita a alguns mosteiros Kagyu, onde viu muitos monges que não eram especialmente instruídos, mas que estavam a praticar muito seriamente em retiro, levando vidas ascéticas e passando por muitas dificuldades. Estes monges estudavam uma pequena parte de um comentário e, imediatamente, aplicavam grande energia e esforço na meditação sobre o mesmo.

Sua Santidade disse que, por outro lado, alguns monges Gelugpa são muito instruídos, mas não aplicam muita energia na sua prática. Sua Santidade expressou o desejo de que houvesse um equilíbrio entre aqueles que não aprenderam muito, mas aplicam uma energia incrível na prática da meditação, e aqueles que são incrivelmente instruídos, mas praticam muito pouca meditação. Tenho a certeza de que Sua Santidade não estava a brincar, nem estava a ser sectário. Ele ficou impressionado com os retirantes Kagyu.

O meu ponto é que, assim que compreendes claramente um assunto, deves guardá-lo no teu coração e praticá-lo. Irás então saborear o ensinamento. Por exemplo, assim que alguém te mostra exatamente como fazer uma pizza — como combinar os tomates, o queijo mozarela, as ervas, e assim por diante — isso é suficiente para fazeres a pizza e a comeres. No entanto, as pessoas ocidentais confundem-se facilmente. Se alguém aparece e te diz: "Oh, tu não sabes muito! Não podes fazer pizza porque não sabes fazer caril", tu pensarás que não sabes cozinhar de todo.

Claro que não estou a dizer que não deves aprender bem o Dharma; mas leva tudo o que aprenderes para o teu coração e integra-o. De facto, segundo o grande Sakya Pandita, alguém que tenta meditar sem primeiro receber os ensinamentos é como uma pessoa sem braços ou pernas a tentar subir uma montanha íngreme. Isto significa que se não obtiveres primeiro a informação sobre como fazer uma pizza, tentar fazer uma pizza será um desastre. Mas é um

disparate dizer que as pessoas que não sabem fazer um caril não podem fazer uma pizza. Muitas pessoas cometem este mesmo erro com o Dharma.

Existem outros conceitos errados. Por exemplo, Lama Je Tsongkhapa disse que primeiro devemos estudar extensivamente, depois devemos compreender como praticar os ensinamentos e, por fim, devemos praticar dia e noite. Poderíamos interpretar as palavras "primeiro isto, segundo isto, terceiro isto" como significando que temos de estudar durante trinta ou quarenta anos antes de sequer começarmos a meditar. Tais conceitos errados existem de facto.

Suponhamos que pergunto a um dos meus alunos há quanto tempo ele estuda o Darma de Buda, e ele responde: "Dez anos". Eu digo-lhe então: "Dez anos? Dez anos de estudo não significam nada. Para seres capaz de praticar tens de estudar pelo menos trinta ou quarenta anos, porque primeiro tens de estudar durante muito tempo, depois tens de refletir sobre tudo e finalmente tens de praticar dia e noite. Lama Je Tsongkhapa disse-o". É fácil ser enganado desta forma.

Compreender as três negatividades do corpo, as quatro da fala e as três da mente é suficiente para aprenderes a evitá-las.[1] Não precisamos de aprender todos os ensinamentos de sutra e tantra para praticar o oposto destas, as dez ações virtuosas. É essencial que tragamos a compreensão correta do Budismo para o mundo ocidental, e não uma compreensão presa por correntes culturais. Quando tudo estiver límpido na tua própria mente, ninguém poderá criar obstáculos para ti.

Quando Lama Tsongkhapa ainda era um adolescente, fez um retiro de Manjushri. Relativamente falando, ainda não tinha estudado muito, mas foi para retiro e teve muitas experiências de meditação. A forma de praticar de Lama Tsongkhapa unificava a escuta, a verificação analítica e a meditação, e também unificava o sutra e o tantra.

É importante ter uma prática firme. Alunos que ouviram ensinamentos de Dharma durante muitos anos dizem por vezes: "Estou confuso! Não sei por onde começar. Recebi tantos ensinamentos de tantos lamas, mas ainda não sei quem é o meu verdadeiro mestre ou que meditações fazer". Embora estes alunos tenham estudado muitos assuntos e aprendido cem técnicas de meditação, continuam perdidos. Isto mostra que algo está errado.

A beleza do Budismo Tibetano é que tem uma estrutura clara do princípio ao fim. Talvez achem todos estes esquemas aborrecidos, mas o Budismo Tibetano está vivo hoje devido à sua estrutura clara. Todas as quatro tradições têm uma abordagem límpida, e isto deve ser muito apreciado. Se estão envolvidos dez passos para ir daqui para ali, mas falta alguma informação, não

conseguem percorrer todo o caminho. Se tiverem um mapa claro, no entanto, não se perderão.

Uma vez que estamos a obter uma educação budista, devemos estar conscientes do que precisamos e do que nos falta. Até certo ponto, sabem o que precisam. Quando têm fome, reconhecem o facto e procuram comida. Quando têm sede, sabem que beber algo resolverá o vosso problema. Da mesma forma, quando sentirem qualquer tipo de insatisfação, tentem simplesmente resolver o problema. Lidem primeiro com os problemas grosseiros, depois gradualmente com os mais subtis. Sejam práticos. Usem a vossa sabedoria interior — e simplesmente ajam!

Tentem ser razoáveis na forma como crescem, e nunca pensem que é demasiado tarde. Nunca é demasiado tarde. Mesmo que vão morrer amanhã, mantenham-se íntegros e lúcidos e sejam um ser humano feliz hoje. Se mantiverem a vossa situação feliz dia após dia, acabarão por alcançar a felicidade suprema da iluminação.

Lembrem-se, somos todos responsáveis pelas nossas próprias vidas. Não pensem que este monge tibetano vos dará a iluminação ou vos tornará poderosos. Não é assim. Simplesmente pensem: "Nesta altura da minha vida entrei em contacto com este monge e julgá-lo-ei de forma realista. Não aceitarei cegamente o que ele diz, mas verificarei se está certo ou errado e debaterei com ele".

Qualquer pessoa que afirme ser budista sabe que a principal preocupação do Budismo é a mente. A mente é o núcleo do samsara e do nirvana. Cada experiência que temos nas nossas vidas manifesta-se a partir da nossa mente. Porque interpretam a vossa vida e o vosso mundo através da vossa atitude mental, é importante ter a motivação correta. A motivação errada traz dor, desilusão e extremos na vida. Pensem desta forma: "Durante o resto da minha vida, é minha responsabilidade crescer em atenção plena e felicidade.

Cada dia expandirei a bondade amorosa que já possuo. Quando acordar cada manhã, abrirei o meu olho-da-sabedoria e verei cada vez mais profundamente a realidade universal interior. Tentarei ser o mais atento possível. Assumirei a responsabilidade pela minha vida e dedicá-la-ei aos outros, tornando-me forte em bondade amorosa e sabedoria. Servirei os outros o mais possível". Tomem a determinação de que esta será a vossa forma de vida.

PARTE DOIS

PRÁTICAS PRELIMINARES

5

PREPARAR A MENTE

O comentário de Lama Je Tsongkhapa, *Tendo as Três Convicções*, está dividido em duas secções principais: os preliminares e as práticas principais. Os próprios preliminares estão também divididos em dois: as práticas preliminares comuns e as incomuns.[1]

OS PRELIMINARES COMUNS

Os preliminares Mahayana comuns são todas as meditações de *lam-rim*, tais como as sobre o valor da vida humana, a renúncia, o refúgio, a bondade amorosa, a *bodhicitta*, a vacuidade, e assim por diante.

Lama Tsongkhapa explica que, para atualizar os *Seis Yogas de Naropa*, devemos primeiro praticar todas estas meditações. Mais tarde, ele acrescenta, no entanto, que não dará detalhes aqui sobre os preliminares comuns porque já escreveu extensivamente sobre eles nos seus textos de *lam-rim*.[2]

Lama Tsongkhapa assinala que todos os lamas da linhagem aconselhavam os seus discípulos a praticar os preliminares Mahayana comuns antes de fazerem a prática tântrica. Ele mostra isto usando citações de Marpa, Milarepa, Gampopa e Pagmo Drupa. Embora os preliminares por vezes não sejam mencionados como parte dos *Seis Yogas*, estes grandes mestres sempre os ensinaram antes de darem as instruções reais sobre os *Seis Yogas*.

Não preparar a mente desta forma seria como pôr demasiada bagagem num ique; quando o ique cai da montanha, perdem-se tanto o ique como a bagagem. Além disso, como disse Milarepa, quando o guru não ensina da forma correta, tanto o guru como o discípulo cairão no precipício do desastre, como dois iques atrelados um ao outro.

Podemos ver claramente pelos escritos de Lama Tsongkhapa que ele é não-sectário. Este comentário, com as suas muitas citações de mestres Kagyu antigos como Milarepa e Gampopa, mostra a sua extensa investigação sobre as outras tradições. Se o conselho for correto, Lama Tsongkhapa não se importa com quem o dá. Mestres egoístas elogiam a sua própria tradição e não têm nada de bom a dizer sobre as outras ordens do Budismo Tibetano. Lama Tsongkhapa, no entanto, mostra grande respeito pela tradição Kagyu.

Lama Tsongkhapa, o fundador da ordem Gelugpa, teve a oportunidade de escrever sobre os *Seis Yogas de Naropa* devido à bondade dos primeiros mestres Kagyu. Se lamas como Marpa e Milarepa não tivessem transmitido estes ensinamentos, Lama Tsongkhapa não teria sabido deles, e nós também não teríamos a oportunidade de os praticar.

Lama Tsongkhapa enfatiza que os preliminares são muito poderosos e que a nossa prática não será estável a menos que os façamos. Ele diz que se não cortarmos os jogos do ego desta vida, não podemos ter uma prática de Dharma estável. Se não tivermos devoção que vá além da nossa boca, tomar refúgio não tem sentido. Se não compreendermos o carma, tomar votos de proteção é uma piada. Se não tivermos desenvolvido renúncia, procurar a libertação é inútil. Se não tivermos bondade amorosa, chamarmo-nos Mahayanistas é conversa vã. E se não tivermos a vontade forte de praticar as seis perfeições de um *bodhisattva,* a nossa ordenação de *bodhisattva* é também uma piada.

Isto é simplesmente *lam-rim*: dizer as coisas de uma forma diferente por vezes traz compreensão. Lama Je Tsongkhapa cita extensivamente Lama Atisha e Milarepa sobre este ponto de não fazer uma prática superficial ("Mickey Mouse").

---

[3] Ver nota 3 no texto original.

[1] Ver nota 1 no texto original.

[2] Ver nota 2 no texto original.

AS PRELIMINARES INCOMUNS

Os preliminares incomuns, ou tântricos, também têm duas divisões: os preliminares gerais e os preliminares tântricos específicos, ou *ngöndro*. Os preliminares gerais consistem em receber uma iniciação (ver capítulo 6) e observar a ética dos votos de *bodhisattva* e tântricos, ou *samaya*.

Na tradição Gelug existem nove preliminares tântricos específicos, mas Lama Tsongkhapa menciona apenas três[3] — oferendas de mandala, prática de Vajrasattva e *guru yoga* — e discute em detalhe apenas os dois últimos (ver capítulos 7 e 8), porque são enfatizados nos ensinamentos dos lamas da linhagem dos *Seis Yogas de Naropa*. Lama Tsongkhapa também assinala que, uma vez estabelecidos os preliminares, precisamos de meditar no ioga da etapa evolutiva a fim de nos tornarmos qualificados para as práticas da etapa de conclusão dos *Seis Yogas* (ver capítulos 9 e 10).

Em *Tendo as Três Convicções*, Lama Tsongkhapa presta considerável atenção aos preliminares tântricos. Deveríamos realizar cem mil de cada um dos preliminares tântricos, mas não creio que isto aconteça sempre hoje em dia. No tempo de Lama Tsongkhapa, creio que os seus seguidores faziam os preliminares conforme ele aconselhava. A minha suposição, no entanto, é que mais tarde alguns Gelugpas pensaram: "Estas práticas preliminares com as suas centenas de milhares de oferendas de mandalas, oferendas de taças de água, prostrações, *guru yoga* e mantras de Vajrasattva são para pessoas que não são inteligentes. Elas precisam deste tipo de preparação, mas uma pessoa inteligente como eu não precisa".

É possível que tu também te tornes orgulhoso desta forma, fazendo alguma afirmação fantástica e elegante sobre seres um grande meditador e de que as prostrações são para pessoas sem cérebro. Esta visão é completamente errada. Além disso, não deves imaginar que fazer estes preliminares intensivamente é uma tradição exclusiva Kagyu ou Nyingma e que os Gelugpas não precisam de os fazer. Esta é uma impressão errada. Todas as tradições tibetanas dizem que deves fazer a prática dos sete ramos,[4] por isso, como podes desistir das prostrações?

Alguns textos Gelug dizem que o preliminar mais importante é a meditação nos três caminhos principais — renúncia, *bodhicitta* e vacuidade — e que os outros preliminares são secundários. Poderias interpretar isto como significando que não precisas de fazer as séries preliminares de prostrações e assim por diante, mas isso seria um erro.

Lama Tsongkhapa era um ser realizado, no entanto continuava a fazer prostrações. Na verdade, fez tantas que o seu corpo deixou uma marca na rocha sólida. A marca deixada pelo seu corpo ainda é visível no seu eremitério no Tibete. Enquanto fazia as prostrações, teve uma visão divina dos Trinta e Cinco Budas da Confissão. Isto mostra quão poderosas são estas práticas preliminares.

É bom praticar estes preliminares tântricos diariamente, mas fazer um pouco todos os dias não é suficiente. Para experienciar o seu poder, é necessário às vezes fazer estas práticas intensivamente em retiro, tal como Lama Tsongkhapa fez. É uma experiência profundamente diferente.

Agora, ofereçamos uma dedicação. "Que eu e todos os seres sencientes mães desenvolvamos a renúncia perfeita, a bondade amorosa e *bodhicitta* perfeitas, e a sabedoria perfeita da vacuidade, e estejamos assim qualificados para praticar a meditação do fogo interior e alcançar realizações de *mahasiddha*, tal como Naropa e Je Tsongkhapa fizeram."

6

RECEBER INICIAÇÃO

O primeiro dos preliminares incomuns gerais, como mencionei, é receber iniciação tântrica. Para praticar os *Seis Yogas de Naropa*, precisamos de receber as quatro iniciações completas — vaso, secreta, sabedoria e palavra — de uma grande iniciação do Ioga Tantra Supremo. Receber meramente uma transmissão oral de uma prática não é suficiente. Uma vez que os *Seis Yogas de Naropa* estão estreitamente ligados a Heruka Chakrasamvara e Hevajra, estas são as melhores iniciações para receber.

Lama Je Tsongkhapa menciona que antes de dar a Gampopa ensinamentos sobre os *Seis Yogas*, Milarepa perguntou-lhe: "Recebeste iniciação?". Quando Gampopa respondeu que sim, Milarepa deu-lhe o comentário. Lama Tsongkhapa cita aqui outra passagem de um antigo texto tântrico, *O Tantra do Rosário de Diamante*, que diz que a iniciação é essencial, que é a raiz das realizações, e que receber ensinamentos tântricos sem uma iniciação faz com que tanto o mestre como o discípulo vão para os reinos inferiores.

Ao mostrar que todos os grandes gurus da linhagem aconselhavam os seus discípulos a receber primeiro iniciação, Lama Tsongkhapa prova que a iniciação é um preliminar necessário para os *Seis Yogas de Naropa*.

O que é a iniciação? É o começo da experiência de meditação e concentração, de penetração na natureza da realidade de todos os fenómenos. A iniciação conduz-nos para dentro da mandala de uma deidade e para a totalidade da experiência dessa deidade. É um antídoto para a mente insatisfeita, samsárica, fanática e dualista. Durante a iniciação, deveríamos libertar-nos completamente das nossas preconceções e ideias fixas sobre quem somos, da nossa autoimagem limitada. Em vez disso, precisamos de nos identificar com a mente-sabedoria da deidade, que é o nosso próprio potencial perfeito.

Os ensinamentos tântricos colocam muita ênfase no grande êxtase como base da experiência de iniciação. Claro que, se não tens experiências de êxtase na tua vida quotidiana, será difícil experienciar êxtase na tua meditação — mas

todos experienciamos felicidade e êxtase até certo ponto. Os ensinamentos tântricos mostram-nos como trabalhar e expandir os nossos recursos naturais de prazer, físicos e mentais, e eventualmente como unificar o êxtase com a sabedoria que compreende a vacuidade e alcançar a libertação.

Iniciação não significa que um guru te dê algum poder incrível. Tu já tens as qualidades de sabedoria profunda e grande êxtase dentro de ti; a iniciação simplesmente ativa-as.

A qualidade da iniciação que recebes não depende do guru. Depende de ti. O lama que dá a iniciação deve ter recebido a linhagem da iniciação e feito os retiros básicos, mas o ponto importante é a atitude do discípulo. Se fores motivado pelo desejo sincero de te transformares para seres capaz de beneficiar os outros, deves receber a iniciação.

É importante ter uma atitude dedicada. De facto, de acordo com a psicologia budista, a menos que te dediques aos outros, nunca estarás satisfeito. Em vez disso, estarás aborrecido e sozinho. É lógico que a dedicação aos outros te traga a satisfação que tanto desejas. Receber uma iniciação para alcançar algum tipo de poder para o teu próprio ego não é bom; mas fazê-lo para te dedicares aos outros e, desse modo, alcançares algo para ti mesmo é totalmente apropriado.

Deverias visualizar que estás a receber a iniciação não de um ser humano comum, mas da deidade da mandala. Durante uma iniciação de Heruka Chakrasamvara, por exemplo, deverias ver o lama como Guru Heruka, com um corpo de luz azul radiante e infinita.

Embora cem pessoas possam participar numa iniciação, nem todas têm a mesma experiência. Cada pessoa experiencia a iniciação de acordo com o seu próprio nível de habilidade e desenvolvimento pessoal. Receber efetivamente a iniciação depende da mente da pessoa, não da sua participação corporal. Como mencionei, depende da sua capacidade de se libertar da sua autoimagem limitada.

A iniciação é um assunto sério. Naropa teve de esperar doze anos e realizar feitos ultrajantes antes de Tilopa lhe dar uma iniciação. Em tempos antigos, a iniciação não seria dada em público a grandes grupos de pessoas, como acontece frequentemente hoje em dia. Apenas algumas pessoas seriam autorizadas a assistir de cada vez. E as quatro iniciações não seriam dadas todas de uma vez como são agora. Os discípulos receberiam a primeira parte, depois iriam embora para a digerir. Quando tivessem alcançado esse nível particular na sua prática, voltariam para receber o nível seguinte da iniciação. É muito mais fácil para nós receber iniciação hoje em dia.

Lama Tsongkhapa enfatiza que durante a iniciação deveríamos ir devagar: penetrando, meditando, concentrando-nos. Não deveríamos ficar demasiado preocupados se a nossa meditação durante uma iniciação parecer ser apenas ao nível da imaginação e não a experiência real. Simplesmente imaginar a experiência planta sementes no campo da nossa consciência, e estas sementes crescerão lentamente. É tal como a história do hambúrguer: primeiro alguém teve de o imaginar, depois gradualmente ele manifestou-se na cultura americana.

À medida que passares a compreender o processo da iniciação tântrica, descobrirás o real significado do tantra. O processo de iniciação, de facto, personifica a experiência real das etapas da realização tântrica, desde o início até à etapa do alcance de *mahasiddha*. A iniciação do vaso enfatiza a prática do ioga evolutivo, a iniciação secreta enfatiza o corpo ilusório, a iniciação da sabedoria enfatiza a sabedoria da luz clara, e o empoderamento da palavra enfatiza a unidade do corpo ilusório plenamente desenvolvido e da luz clara. Os *Seis Yogas de Naropa* explicam exatamente como abordar esta realização do empoderamento da palavra, que é a experiência da iluminação plena.

No final de uma iniciação, deverias sentir que te tornaste iluminado e deverias tomar a determinação: "De agora em diante não projetarei as alucinações e conceções concretas da minha mente de autopiedade, a fonte da miséria. Em vez disso, identificar-me-ei com a minha energia-sabedoria divina, a fonte do prazer, e oferecê-la-ei a todos os seres vivos".

Enquanto mantivermos a atenção plena e não perdermos o controlo, não importa quanto prazer extático experienciemos. Com a atitude correta, o nosso prazer torna-se a nossa libertação.

7

PURIFICAR NEGATIVIDADES

Na visão do tantra, o alcance de realizações elevadas depende primeiro da purificação de negatividades. Não vale a pena forçar a tua meditação até teres feito algo para diminuir os obstáculos à realização. Penso que muitas vezes forças demasiado. Queixas-te: "Medito e medito, mas a minha meditação nunca melhora". Isto acontece porque ainda não criaste as condições corretas para as realizações. Precisas de fazer práticas de purificação poderosas, como a meditação e a recitação do mantra de Vajrasattva, que é um dos preliminares tântricos descritos em detalhe em *Tendo as Três Convicções*.

Vajrasattva é a manifestação da pureza de todos os Budas. Em geral, a prática de Vajrasattva ajuda a melhorar tanto a tua meditação como o teu estilo

de vida. Medita intensivamente em Vajrasattva sempre que experienciares problemas na tua vida ou tiveres dificuldade em estudar ou praticar o Dharma. Podes sentir quando precisas da prática de Vajrasattva. Mesmo que não tenhas uma concentração unidirecional, experienciarás definitivamente alguma transformação ao fazer apenas três meses de retiro de Vajrasattva.

O texto tântrico indiano *O Ornamento Essencial* diz que recitar vinte e um mantras de Vajrasattva cada dia garante que nem as nossas negatividades naturais nem as negatividades de quebrar os nossos votos tântricos aumentarão. Os votos tântricos quebrados são os obstáculos mais sérios às realizações, fazendo com que a quebra de outros votos pareça insignificante. O texto acrescenta que recitar cem mil mantras de Vajrasattva pode purificar cada negatividade. Muitos dos lamas da linhagem dizem que fazer um retiro de Vajrasattva adequadamente pode purificar até mesmo a quebra de todos os votos tântricos raiz.

Deverias utilizar a prática de Vajrasattva tanto quanto possível, especialmente se não tiveres feito um retiro completo de Vajrasattva. Podes combinar a purificação de Vajrasattva com a prática do fogo interior, alternando-as; elas ajudam-se mutuamente. Desta forma, podes completar os cem mil mantras de Vajrasattva enquanto descobres o poder do fogo interior. Praticar os preliminares tântricos e a etapa de conclusão em conjunto traz sucesso. É bom para os iniciantes praticarem o fogo interior de manhã e realizarem dez minutos de purificação de Vajrasattva à noite, antes de irem para a cama. Dormirás então confortavelmente, com uma mente feliz. Se fores dormir com uma mente miserável, ativarás carma pesado a noite toda.

A mente convencional e relativa faz com que a negatividade fique engarrafada e aumente. No entanto, se conseguires reconhecer que mesmo o conceito de energia negativa é uma ilusão e tem a natureza da não-dualidade, a negatividade será diminuída. Tal como tudo o resto, o positivo e o negativo são interdependentes; são inventados pela nossa própria mente.

Por vezes, novos alunos de Dharma pensam: "Oh, não! Tanta conversa sobre pecado e negatividade!". Pensam que Deus ou Buda criaram a negatividade, mas isso não é verdade. As nossas próprias mentes criam o carma negativo. Nós somos os únicos que pensamos que somos negativos. Enquanto acreditarmos consciente ou inconscientemente que somos impuros, a imaginação de autopiedade estará sempre presente, e faremos então ações de autopiedade porque estamos a emanar vibrações de autopiedade. É por isso que a purificação é tão importante.

Purificar significa processar psicologicamente a nossa situação e o nosso carma. A melhor forma de o fazer é realizar a não-autoexistência da negatividade

e do eu. Uma vez que isto é difícil de compreender, no entanto, precisamos de fazer algo em relação aos conceitos psicológicos que nos sobrecarregam.

Acredito firmemente que a negatividade é abalada ao recitar o mantra de cem sílabas de Vajrasattva mesmo uma única vez. Sei que é poderoso. Claro que há uma grande diferença entre recitar um mantra corretamente e incorretamente. Muitas vezes recitamos mantras sem pensar. Recitar cem mil mantras descuidadamente não pode ser comparado com recitar um mantra perfeitamente.

Lama Je Tsongkhapa descreve a meditação de Vajrasattva em detalhe em *Tendo as Três Convicções,* mas não entrarei em detalhes aqui, pois já a expliquei noutro lugar.[1] Darei simplesmente a essência da prática.

Visualiza Vajrasattva e a sua consorte sentados acima da tua cabeça, num assento de lótus e lua. Os seus corpos são compostos de luz branca radiante. Reconhece as realizações iguais das deidades masculina e feminina.

Existem três formas de visualizar o processo de purificação. Com cada visualização, recitas simultaneamente o mantra de Vajrasattva.

Na primeira técnica, o néctar branco — como leite ou iogurte líquido — flui com força dos corações de Vajrasattva e da sua consorte. Desce através dos seus canais centrais para os seus *chakras* inferiores unidos, e depois desce através do assento de lótus e lua. Como uma cascata poderosa que cai de uma grande altura, o néctar entra com força pelo topo da tua cabeça e desce pelo teu canal central, purificando-te completamente.

Toda a tua energia negativa grosseira, o teu lixo interno, é forçado a sair pelas aberturas do teu corpo inferior sob a forma de cobras, escorpiões, vermes, formigas, ou o que quer que consideres eficaz. Alternativamente, poderias imaginar as negatividades a sair como galos, porcos e cobras, simbólicos das três mentes venenosas da luxúria, ignorância e ódio. Toda a tua energia negativa grosseira é purificada e desaparece terra abaixo.

No segundo método, o néctar extático vindo de Vajrasattva e da sua consorte verte pelo teu canal central e enche-te desde os pés até ao topo da cabeça. Visualiza toda a tua energia impura a ser forçada para cima pelo néctar e a sair do teu corpo pelas tuas narinas e boca, da mesma forma que a água vertida num copo sujo faz com que o lixo no copo venha para o topo. Esta segunda técnica é mais subtil do que a primeira.

A terceira técnica envolve energia-luz em vez de líquido. Esta poderosa luz extática é branca, mas com uma tonalidade de arco-íris. Ela despedaça instantaneamente a escuridão dentro de ti. A escuridão no teu *chakra* cerebral, no teu *chakra* laríngeo, no teu *chakra* cardíaco e em todos os outros lugares

desaparece sem deixar rasto. As partes não funcionais do teu cérebro e sistema nervoso são ativadas e não há espaço para impurezas de corpo, fala e mente. Todo o teu corpo torna-se tão transparente como cristal.

Estas três técnicas de visualização são as principais meditações que acompanham a recitação do mantra de Vajrasattva. Uma vez que trazem resultados, deverias praticá-las.

Agora, dediquemos. "Que não haja obstáculos à nossa realização do fogo interior. Que todos alcancemos realizações nesta vida."

8

A INSPIRAÇÃO DO GURU

O *guru yoga*, o outro preliminar tântrico descrito em detalhe por Lama Tsongkhapa em *Tendo as Três Convicções*, é praticado para receber inspiração e bênçãos. Parece ser a prática mais difícil para a mente ocidental, mas é realmente bastante simples se tentares compreendê-la de uma forma racional.

Buda Shakyamuni revelou os tantras e outros ensinamentos há dois mil e quinhentos anos, mas serão estes ensinamentos reais para ti? Ele ensinou as Quatro Nobres Verdades, mas será isso suficiente para que elas se tornem verdade para ti? Buda Shakyamuni, Naropa, Marpa, Milarepa e Lama Je Tsongkhapa já ensinaram o essencial dos *Seis Yogas de Naropa*, mas sem alguém que tos apresente, serão eles reais para ti?

Podes ter livros que explicam exatamente como praticar os *Seis Yogas de Naropa*, mas os resultados de seguir instruções de um livro são questionáveis. O tantra é altamente técnico, internamente técnico, por isso um professor é essencial. Alguém tem de te mostrar as práticas para que elas se tornem uma experiência orgânica.

Se fosses comprar um Rolls-Royce e, em vez disso, te dessem todas as peças do carro e um manual de instruções sobre como montá-lo, entrarias em pânico: "O que é isto? Onde está o meu carro?". Precisarias de alguém que te mostrasse como montar tudo. Aqui é a mesma coisa. Precisamos de alguém que nos mostre como montar tudo nas nossas mentes.

Quando o nosso guru nos ensina as Quatro Nobres Verdades, ele dá-nos inspiração e bênçãos. Ele torna as Quatro Nobres Verdades reais para nós, para que se tornem as nossas próprias realizações. A nossa sabedoria que realiza as Quatro Nobres Verdades é a inspiração e a bênção do guru. Quando alguém te mostra as Quatro Nobres Verdades e tu depois as compreendes, isso por si só faz com que sigas o caminho. Isto é lógico e simples. Não é que o guru diga: "Mostrei-te as Quatro Nobres Verdades; deves acreditar nelas".

A este respeito, penso que a relação entre os alunos ocidentais e os seus professores é melhor do que a entre os alunos orientais e os seus professores, porque não há costumes formais envolvidos. Os ocidentais questionam tudo, e eu considero isto uma abordagem muito honesta. Se algo não faz sentido para ti, di-lo abertamente. Se algo faz sentido para ti, dizes: "Sim, isto é útil. Vou usá-lo". Não há nenhum costume que te obrigue a responder ou a comportar-te de uma determinada maneira. Se gostas ou não gostas de algo, simplesmente dizes. Isto é muito difícil para os alunos orientais fazerem, porque sentem uma obrigação social de se comportarem de uma certa forma. Sinto que o modo ocidental é mais realista.

Devido às diferenças culturais, os tibetanos por vezes não compreendem a devoção dos alunos ocidentais, nem os ocidentais compreendem a devoção dos tibetanos. Diferentes culturas têm perceções distintamente diferentes.

Vou dar-vos um exemplo disso. Quando o meu aluno Claudio está a trabalhar como meu assistente, ele pergunta-me casualmente: "Lama, quer chá ou café?". Os tibetanos ficariam chocados com o comportamento do Claudio. Na cultura tibetana é inaceitável que um aluno se aproxime do seu professor de forma tão informal. A abordagem deve ser muito respeitosa. Mas do que se trata tudo isto? Apenas uma chávena de café!

O facto de o aluno se comportar de acordo com o costume tibetano ou ocidental não torna o café melhor. É apenas uma diferença cultural. Os tibetanos diriam: "Vejam a forma como aquele aluno italiano se aproxima do seu professor! Os ocidentais não têm humildade nem devoção". Mas a crítica não é realmente válida. É ilógico dizer que o Claudio é desrespeitoso simplesmente porque se comporta de acordo com a sua cultura.

Quando comecei a ensinar ocidentais há muitos anos, a maioria dos meus amigos tibetanos ficou chocada. "Como podes ensinar ocidentais?", perguntavam eles. "Como podem eles compreender o Darma de Buda? Estás a tentar fazer algo que é impossível". Muita negatividade foi dirigida a mim.

Na verdade, é mais difícil ensinar pessoas ocidentais do que tibetanas. Se os tibetanos me perguntarem se podem purificar todo o seu carma negativo recitando o mantra de Vajrasattva, posso simplesmente responder dando uma citação relevante de Buda Shakyamuni ou de Lama Tsongkhapa. Não tenho de pensar muito na minha resposta. Posso apenas citar algumas palavras de um texto e eles ficarão satisfeitos. Se citares as palavras certas, os tibetanos ficarão calados. Um ocidental, por outro lado, exigiria: "Lama Je Tsongkhapa disse o quê? Por que disse ele isso? Como pode ele dizer isso? Funciona?". Isto é bom; mas devido às diferenças culturais, os tibetanos vão projetar que os ocidentais sabem muito pouco sobre o Dharma.

Há uns anos, um erudito lama tibetano que eu tinha convidado para ensinar no meu centro de Dharma em Inglaterra disse-me: "Talvez não precises realmente de um professor altamente qualificado para as pessoas ocidentais. Um simples pode ser suficiente". Ele disse-me isto muito a sério. Eu não disse nada. Não valia a pena discutir com ele, uma vez que ele já tinha aceite o meu convite. Ele teria de descobrir por si mesmo.

Encontrei-o novamente seis meses mais tarde, quando fui a Inglaterra dar ensinamentos. Não mencionei a nossa conversa anterior, mas um dia ele comentou comigo: "O que eu lhe disse quando estava na Índia foi um erro. Acho que é muito difícil ensinar os ocidentais". Isto é um relatório de experiência!

Para meditar no *guru yoga*, visualiza a essência do teu guru manifestando-se no espaço da não-dualidade à tua frente na forma de Vajradhara. Guru Vajradhara senta-se num assento de lótus e sol, num trono sustentado por oito leões das neves. Ele é de cor azul radiante, segura um *vajra* e um sino, e abraça uma consorte da mesma cor. Ver os seus corpos de luz azul radiante no espaço desperta em ti o grande êxtase e a sabedoria da não-dualidade. A luz azul e o espaço lembram-nos automaticamente da não-dualidade.

No seu *chakra* coronário está um assento de lua com uma sílaba branca *oṃ*; no seu *chakra* laríngeo, um assento de lótus com um *āḥ* vermelho; e no seu *chakra* cardíaco, um assento de sol com um *hūṃ* azul.

---

[3] Ver nota 3 no texto original. [4] Ver nota 4 no texto original. [1] Ver nota 1 no texto original.

Pensa na grande bondade e preocupação do Guru Vajradhara por ti, conforme explicado nos ensinamentos *lam-rim*. Embora o Guru Vajradhara não seja o teu pai ou mãe, nem o teu marido ou esposa, nem o teu namorado ou namorada, ele continua grandemente preocupado com o teu bem-estar. É como se ele existisse apenas para ti.

Ver a essência de Vajradhara como o teu próprio guru raiz traz um sentimento de proximidade, de bondade pessoal; e visualizar o guru no aspeto de Vajradhara traz inspiração e realizações rapidamente.

A luz irradia do *hūṃ* no coração do Guru Vajradhara para as dez direções. Em cada raio de luz, podemos visualizar um dos lamas da linhagem dos Seis Yogas de Naropa, tais como Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, Gampopa, Pagmo Drupa, Butön ou Lama Je Tsongkhapa. Estes são os mestres que praticaram e alcançaram a realização do fogo interior e que descobriram a totalidade do corpo ilusório e a sabedoria da luz clara.

Quando visualizo todos estes gurus da linhagem, gosto de ver cada um deles no aspeto de um *mahasiddha*. Os *mahasiddhas* têm corpos vajra vibrantes com a energia bem-aventurada da *kundalini*. Eles não têm desejo por objetos externos porque alcançaram o *samadhi* perfeito e a sabedoria simultaneamente nascida. Ver os lamas da linhagem desta forma encoraja-nos e energiza-nos. Meramente imaginá-los neste aspeto faz com que a deliciosa e bem-aventurada *kundalini* flua no canal central. Lama Tsongkhapa não nos instruiu propriamente a visualizar os lamas da linhagem desta maneira, mas isso não contradiz o seu conselho. Não devemos pensar que não podemos fazer algo simplesmente porque não foi mencionado por Lama Tsongkhapa.

A forma habitual de retratar Lama Tsongkhapa, como um monge budista, enfatiza a sua pureza. Na Terra Pura de Tushita, no entanto, ele tem um nome diferente e uma manifestação diferente. Também mencionei anteriormente as cinco visões de Khedrub Je de Lama Tsongkhapa. Numa delas, Lama Tsongkhapa manifestou-se como um *mahasiddha* montado num tigre. Gosto de o visualizar nesta forma.

Como mencionei antes, Naropa era originalmente um monge no Mosteiro de Nalanda; era um professor superinteligente que ninguém conseguia derrotar em debate. Mais tarde, insatisfeito com este papel e com o mero conhecimento intelectual, partiu em busca de Tilopa. Depois de Naropa se tornar discípulo de Tilopa, Tilopa disse-lhe para deixar de se vestir como um *mahapandit*. Então Naropa tirou as suas vestes respeitáveis e vestiu roupas de *mahasiddha*, completas com uma pele de tigre. O professor tornou-se um *hippie* de aspeto selvagem.

Embora a tradição Gelugpa dê grande ênfase à ética e à pureza monástica, quando lamas ordenados dão iniciações, às vezes despem as suas vestes comuns e usam as roupas de um *mahasiddha*. Quando recebi uma iniciação de Heruka de um dos meus gurus, ele veio vestido assim. Existem também fotografias de Je Pabongka Rinpoche e de Sua Santidade Trijang Rinpoche a usar roupas de *mahasiddha*. Visualizar todos os gurus da linhagem no aspeto de *mahasiddha* é muito poderoso para quebrar os nossos conceitos comuns. Uma manifestação diferente inspira uma visão diferente.

O mesmo se aplica a nós. Se quisermos envolver-nos na prática tântrica, devemos seguir o exemplo de Naropa e abandonar a nossa preocupação com a nossa aparência e reputação, com a forma como parecemos e com o que as pessoas pensam de nós. Talvez devêssemos tirar a roupa e sentar-nos numa pele de tigre com cinzas no corpo, como um *sadhu* indiano. Quando o Claudio e outro dos meus estudantes italianos, o Piero, vieram ver-me pela primeira vez há anos, vieram vestidos como *mahasiddhas*. Quando vieram para o ensinamento, trouxeram inclusive uma pele de animal para se sentarem.

Diferentes aspetos podem dar-nos energias diferentes de acordo com as nossas necessidades. Para mim, Milarepa é um bom exemplo. Quando estava a estudar filosofia como um jovem monge, lia frequentemente a biografia de Milarepa. Causou-me uma impressão profunda e afastou todas as dificuldades. Outra imagem que me inspira é o Buda em jejum. É útil, por vezes, olhar para este aspeto ascético do Buda Shakyamuni. Faz-nos pensar: "Ele era um ser humano como eu. Como é que ele fez estas coisas?".

Portanto, o Guru Vajradhara está no espaço à tua frente. A luz irradia do seu coração para as dez direções, onde todos os lamas da linhagem, como *mahasiddhas*, estão sentados a prestar-te atenção.

Neste ponto, podes realizar a oração dos sete membros com uma oferenda de mandala, bem como oferendas externas, internas, secretas e de talidade (*suchness*). As oferendas não têm necessariamente de ser materiais. Dar oferendas materiais, como dinheiro, é fácil; a oferenda da prática é muito mais difícil. Milarepa disse: "Não tenho oferendas mundanas para dar ao meu guru. Tenho apenas a oferenda da meditação". Essa é a melhor oferenda de todas. A melhor oferenda no mundo que podes dar ao teu guru é praticares sinceramente, seres íntegro e feliz, e alcançares realizações.

Em seguida, com um forte reconhecimento do Guru Vajradhara como a deidade, o *daka* e a *dakini*, e o protetor do Dharma, reza fortemente ao Guru Vajradhara e aos lamas da linhagem por qualquer realização de que precises. Eles energizam-te e inspiram-te a desenvolver todas as realizações. Porque estamos a

praticar os Seis Yogas de Naropa, devemos fazer orações fortes para o sucesso na meditação do fogo interior e para a rápida concretização das realizações do fogo interior; para a meditação bem-sucedida no corpo ilusório e para a rápida realização do corpo ilusório; e para a meditação bem-sucedida na luz clara e a realização da luz clara. Ou, se te sentires ansioso, insatisfeito e a precisar da energia bem-aventurada da *kundalini*, reza para que todo o teu sistema nervoso fique intoxicado com esta energia bem-aventurada e para que realizes o estado eterno de bem-aventurança.

Depois de fazeres pedidos tão fortes, visualiza que todos os lamas da linhagem se dissolvem no Guru Vajradhara. Raios de luz branca, vermelha e depois azul emanam do *oṃ*, *āḥ* e *hūṃ*, respetivamente, no topo da cabeça, garganta e coração do Guru Vajradhara. A luz branca radiante entra no teu chakra da coroa, a luz vermelha radiante entra no teu chakra da garganta e a luz azul radiante entra no teu chakra do coração. Os teus três chakras principais são preenchidos e energizados com luz radiante e bem-aventurada. Imagina que todas as tuas negatividades de corpo, fala e mente são purificadas e que recebes as iniciações do vaso, da sabedoria e secreta.

Muita luz radiante emana novamente dos três lugares do guru, mas desta vez simultaneamente. Sente que todas as marcas das negatividades de corpo, fala e mente são simultaneamente purificadas e que recebes a quarta iniciação, a iniciação da palavra.

Para concluir a prática de *guru yoga*, visualiza que o Guru Vajradhara vem para o topo da tua cabeça e se absorve em ti. Embora muitas coisas se manifestem na tua vida para te ajudar, elas têm uma fonte nuclear: o Guru Vajradhara é o guru, a deidade, o *daka* e a *dakini*, e o protetor do Dharma. O Guru Vajradhara desce pelo teu canal central até ao teu chakra do coração. O teu corpo é unificado com o corpo do Guru Vajradhara; a tua fala é unificada com a fala do Guru Vajradhara; e a tua mente é unificada com a sabedoria transcendental e bem-aventurada do Guru Vajradhara, que é a experiência do *dharmakaya*. Experiencias a totalidade.

O poder da totalidade, não importa se lhe chamamos poder de Deus ou poder de Buda, não está em algum lugar "lá em cima" ou "lá fora". O poder está dentro de cada um de nós. A grande compaixão está dentro de ti; a sabedoria está dentro de ti; Deus e Buda estão dentro de ti. Se tiveres um conceito dualista de que estás aqui em baixo e o Guru Vajradhara está em algum lugar lá em cima, nunca compreenderás a unidade. O *guru yoga* é profundo; não pode ser expresso em meras palavras.

Podes compreender as qualidades do Guru Vajradhara apenas de acordo com o teu próprio nível de desenvolvimento espiritual. Não podes forçar e não podes intelectualizar. Quando compreendes que existem muitos níveis diferentes, a prática de *guru yoga* torna-se bastante razoável.

No Budismo, dizemos que podes ver o teu próprio nível e talvez projetar um pouco acima dele. Por exemplo, quando alcanças o nível avançado de realização conhecido como o caminho da acumulação, serás capaz de ver um pouco da fase seguinte, o caminho da preparação. Quando alcançares o caminho da preparação, serás capaz de projetar algum conceito do caminho da visão, porque já terás alguma experiência da vacuidade; e assim por diante, até à iluminação.

Por exemplo, considera as meditações externa, interna e secreta do *Lama Tsongkhapa Guru Yoga*. Primeiro comunicas com o nível externo do conhecimento de Lama Tsongkhapa. Depois, num ponto mais profundo, comunicas com o nível interno. Então, quando vais ainda mais fundo, comunicas com o nível secreto. É o mesmo com o Guru Vajradhara. Não deves sentir qualquer separação entre ti e o Guru Vajradhara. Não deves pensar: "O guru é tão elevado e eu sou tão baixo". Em vez disso, tens de te unificar com o Guru Vajradhara, dissolvendo-o em ti. Reconheces a tua própria mente como a experiência *dharmakaya* do Guru Vajradhara. Esta consciência de sabedoria bem-aventurada é o guru absoluto e, para a experienciares, precisas de praticar *guru yoga*.

O *dharmakaya* é de natureza não supersticiosa e não conceptual, mas as nossas mentes estão cheias de superstição. No entanto, meramente imaginar a experiência do *dharmakaya* convoca a inspiração e o gosto da mesma, tal como imaginar um bolo de queijo (*cheesecake*). Simplesmente pensar no *dharmakaya* estimula a experiência do *dharmakaya* e interrompe automaticamente o pensamento supersticioso. A ideia principal do *guru yoga* é unificar a nossa mente com a clareza absoluta da sabedoria do Guru Vajradhara, que é livre de superstição.

Devemos também aprender a reconhecer o guru em cada momento. Mesmo que a nossa mente mais egoísta, miserável e insatisfeita esteja presente, em vez de expandirmos esta mente egocêntrica, devemos reconhecer a sua natureza *dharmakaya*, a sua natureza de totalidade-do-guru. Esta energia direta e orgânica é digerida na grande sabedoria da unificação: "Tu és o guru, tu és a deidade, tu és o *daka* e a *dakini*, tu és o protetor do Dharma". Este é o ensinamento do tantra.

Isto é semelhante ao Cristianismo, que aceita um Deus como uma personificação do princípio da totalidade. Os tantras budistas descrevem muitas

deidades, *dakas* e *dakinis*, e protetores do Dharma, mas, de facto, todos são personificações da realidade única da totalidade. À medida que nos desenvolvemos no caminho para a iluminação, nós próprios nos tornamos o guru, a deidade, o *daka* e a *dakini*, o protetor do Dharma. Praticamos *guru yoga* para descobrir esta unidade.

PARTE TRÊS

IR ALÉM DAS APARÊNCIAS

9. TRANSFORMAR A MORTE, O ESTADO INTERMÉDIO E O RENASCIMENTO

POR QUE RAZÃO É NECESSÁRIO PRATICAR PRIMEIRO O YOGA DA ETAPA EVOLUTIVA

Após discutir as práticas preliminares, Lama Je Tsongkhapa explica as práticas reais que se baseiam nestas preliminares, começando com a meditação no yoga da etapa evolutiva. O Tantra do Yoga Supremo está dividido em duas etapas: a etapa evolutiva e a etapa de conclusão. As práticas dos Seis Yogas de Naropa pertencem à etapa de conclusão.

No yoga da etapa evolutiva, que algumas pessoas preferem chamar yoga da etapa de geração, aprendemos a identificar-nos como um Buda, uma deidade, um ser totalmente iluminado (ver capítulo 10). Na meditação intensiva, desenvolvemos a aparência clara e vívida de nós próprios como uma deidade e o orgulho divino de ser realmente a deidade.

Para o fazermos, contudo, temos primeiro de praticar a purificação das experiências comuns de morte, estado intermédio e renascimento. Isto, a essência do yoga da etapa evolutiva, é alcançado através da meditação nas três experiências puras do *dharmakaya* (corpo da verdade), *sambhogakaya* (corpo de

gozo) e *nirmanakaya* (corpo de emanação). A experiência da morte deve ser transformada no *dharmakaya*, a experiência do estado intermédio no *sambhogakaya* e a experiência do renascimento no *nirmanakaya*.

A prática da etapa evolutiva de purificar as experiências de morte, estado intermédio e renascimento acontece ao nível da mera imaginação, não ao nível da experiência real. Quando pensamos: "Agora é o momento da experiência da morte. Os quatro elementos estão a dissolver-se", estamos simplesmente a imaginar o processo da morte. No entanto, quando praticamos o yoga da etapa de conclusão, através do poder da concentração experienciamos realmente o processo que ocorre na morte, com a absorção dos quatro elementos e de todas as mentes conceptuais.

Poderia surgir a pergunta: se a prática da etapa evolutiva é apenas ao nível da nossa imaginação, por que precisamos sequer de nos envolver nela? Lama Tsongkhapa explica clara e completamente por que é necessário atualizar a etapa evolutiva antes de nos envolvermos nas práticas da etapa de conclusão. Alguns lamas tibetanos afirmaram que a prática da etapa evolutiva de atualizar a deidade não é necessária e pode até tornar-se um obstáculo para alcançar a etapa de conclusão. Lama Tsongkhapa salienta aqui no texto que existem conceções erradas no Tibete de que a meditação no yoga evolutivo é necessária apenas para receber realizações mundanas e é, por isso, desnecessária para a concretização da realização suprema.

Lama Tsongkhapa explica que todas as linhagens vindas de Marpa dizem que o primeiro passo é guiar os estudantes através do yoga evolutivo. Para demonstrar este ponto, ele cita uma passagem de Milarepa: "Primeiro tens de passar pelo yoga evolutivo para cortar as visões difíceis do morrer, do estado intermédio e do renascimento". Muitos outros grandes lamas do passado concordaram que a etapa evolutiva tem de ser atualizada, bem como a etapa de conclusão.

Expressando a sua própria opinião, Lama Tsongkhapa afirma que a base adequada para o sucesso no yoga da etapa de conclusão é o yoga da etapa evolutiva e que, como preliminar para a prática da etapa de conclusão, os praticantes devem ter uma concentração estável em si próprios como a deidade.

Além disso, em geral, a prática do yoga da etapa evolutiva deve ter três qualidades, ou sabores: todos os seres devem ser vistos como deidades, cada experiência deve ser inseparável da sabedoria da não dualidade e cada experiência deve ter a natureza de grande bem-aventurança.

A concretização do yoga evolutivo é uma realização elevada, com níveis tanto grosseiros como subtis. Com o nível grosseiro de realização, és capaz de

construir uma imagem mental clara de toda a mandala com as suas várias deidades, a mansão celestial e o ambiente circundante. Com o nível subtil de realização, tens um *samadhi* indestrutível e podes imaginar vividamente toda a tua mandala, em miniatura, durante várias horas.

No entanto, embora ainda não tenhamos alcançado a realização subtil da etapa evolutiva, podemos ainda iniciar as práticas da etapa de conclusão, tais como os Seis Yogas de Naropa. Não deves sentir que o fogo interior é um grande salto. "Será melhor meditar na renúncia pelo resto da minha vida. Isso é mais razoável". Não penses desta maneira! Lama Tsongkhapa, bem como muitos lamas de outras tradições, desenvolveu a competência para praticar ambas as etapas, evolutiva e de conclusão, em cada dia.

A biografia de Lama Tsongkhapa explica que em algumas sessões ele praticava o yoga da etapa evolutiva e noutras, a etapa de conclusão. Treinar desta forma ajuda a trazer realizações. É correto envolver-se nos yogas das etapas evolutiva e de conclusão ao mesmo tempo porque eles apoiam-se mutuamente. Por exemplo, às vezes podes achar o yoga da etapa evolutiva difícil, mas por alguma razão as práticas da etapa de conclusão parecem mais fáceis e familiares, e tocam mais o teu coração. Quando praticas ambas as etapas juntas, saboreias o chocolate delicioso.

TRAZER OS TRÊS KAYAS PARA O CAMINHO

Lama Tsongkhapa enfatiza fortemente que, sempre que atualizamos uma deidade como o caminho para a libertação, devemos usar a técnica de transformar a morte, o estado intermédio e o renascimento nos três *kayas* e trazer os três *kayas* para o caminho para a iluminação. Esta é a prática essencial da etapa evolutiva e conduz de forma frutuosa e adequada à etapa de conclusão.

Como é que nos envolvemos na prática da etapa evolutiva? Geralmente, independentemente de qual deidade estejamos a atualizar, o yoga da etapa evolutiva envolve a prática de uma *sadhana* diária. A *sadhana* começa com a tomada de refúgio e a geração de uma motivação de *bodhicitta* para alcançar a iluminação a fim de beneficiar os outros. Segue-se a prática de *guru yoga*, a raiz de todo o caminho tântrico, como descrevi anteriormente.

Depois disto, logo antes de meditar nos três *kayas*, recitamos o mantra da vacuidade *oṃ svabhāvaśuddhāḥ sarvadharmāḥ svabhāvaśuddho ’ham* e meditamos no seu significado profundo. Basicamente, este mantra afirma que a natureza de tudo o que existe é pura, que todos os fenómenos existentes, incluindo nós, têm um caráter não dual. Refere-se à inexistência de um "eu" independente, à inexistência inerente ou à vacuidade de tudo o que existe. Esta é a realidade absoluta. A realidade convencional é como um sonho, um truque de

magia, uma projeção ou uma miragem. Pensar desta forma enquanto recitamos o mantra da vacuidade dissolve os nossos conceitos concretos.

A nossa mente dualista normal distorce constantemente a realidade. Ou acrescentamos qualidades extra à realidade ou a subestimamos. Nunca parecemos encontrar o caminho do meio. Projetamos impureza sobre o puro. "Nasci com impurezas, sou impuro agora, morrerei impuro e acabarei no inferno". Mesmo que não pensemos isto conscientemente, está lá dentro de nós. Acreditamos que somos fundamentalmente impuros. "Como posso eu ser puro?", pensa a nossa mente de autocomiseração. Temos de nos livrar desta ideia, que é a causa de todas as nossas doenças do corpo e da mente.

A questão é que a natureza fundamental da nossa mente é pura e semelhante ao espaço. A mente-ego tenta projetar algo impuro por cima disto, mas é impossível acrescentar algo a algo que é de natureza semelhante ao espaço. Tais projeções impuras são momentâneas, como nuvens no céu. Embora o céu permita a vinda e a ida das nuvens, elas não são uma característica permanente do céu. Existe uma relação semelhante entre o caráter fundamental da nossa mente e a nossa mente dualista.

A natureza de não dualidade da nossa mente sempre foi pura, é pura agora e será sempre pura. O que chamamos "impurezas" são as nuvens superficiais do ego que vêm e vão. Temos de reconhecer que são transitórias e que podem ser removidas. São simplesmente energia. A sua natureza relativa, negativa, confusa e fantasiosa não é a nossa natureza fundamental. Perceber isto corta o ego da autocomiseração.

O objetivo de fazer meditação é descobrir este princípio fundamental de totalidade. No momento em que alcanças esta experiência de não dualidade, não tens espaço para emoções pesadas ou sentimentalismo. A consciência pura e penetrante corta através dos obstáculos relativos e toca a natureza mais profunda da existência humana. Nesse momento de experiência, não há rotulagem conceptual pela mente dualista; nesse momento, não há Buda ou Deus, nem sujeito ou objeto, nem céu ou inferno.

Após recitares *oṃ svabhāvaśuddhāḥ sarvadharmāḥ svabhāvaśuddho ’ham*, visualizas o processo que ocorre na morte, começando com a dissolução dos quatro elementos. Sente a absorção do elemento terra, depois do elemento água. A tua experiência do mundo sensorial diminui gradualmente. O elemento fogo absorve-se, depois o elemento ar. Todos os teus conceitos concretos dissolvem-se também gradualmente.

Agora experiências apenas a consciência; o teu corpo deixou de funcionar. A visão branca aparece; vês todo o universo como um espaço vazio penetrado

por luz branca. Não aparecem fenómenos dualistas. Estás a aproximar-te da totalidade universal da não dualidade, a tua verdadeira natureza. Sente: "Eu sou este estado natural de consciência a tocar a realidade universal".

A tua mente torna-se mais subtil e a visão branca muda para a visão vermelha. Mantém a atenção plena e simplesmente deixa ir. Experimenta a natureza unificada da vacuidade e bem-aventurança da visão vermelha.

Agora experimenta a visão preta, como o início da manhã antes do nascer do sol. Da escuridão surge a luz, sinalizando o início da experiência da luz clara. Como o sol a nascer num céu limpo, a luz cresce e cresce, até que todo o espaço aparece como luz clara. Esta é a experiência do *dharmakaya*, a consciência mais subtil. Toda a existência é não dual. Todos os enigmas dualistas desapareceram. Entras na natureza semelhante ao espaço da luz clara. A tua consciência de sabedoria abraça o espaço universal.

Não precisas de analisar a natureza do "eu" não-independente; simplesmente experienciar a inexistência do eu como algo semelhante ao espaço é suficiente. Sabe que este espaço não é a tua imagem habitual do ego de autocomiseração. É um estado natural, limpo e claro, sem conflitos complicados de ego ou enigmas de relatividade. Esta é a experiência real. Descansa nela.

Intelectualizar sobre a vacuidade pode por vezes tornar-se um obstáculo para descobrir a vacuidade. Um intelectual diria: "Espera um momento, Lama Yeshe. Dizes que a vacuidade é como o espaço vazio, mas isto é demasiado fácil. Esta não é a visão filosófica de Nagarjuna sobre a vacuidade". Poderias argumentar que o que eu disse não tem conotação com a visão Prasangika-Madhyamaka da vacuidade, ou mesmo com a visão Chittamatra. Poderias discutir comigo sobre o assunto durante toda uma vida, mas seria um argumento inútil; poderias escrever um livro enorme sobre isso, mas seria uma completa perda de tempo.

Quando estudamos filosofia, temos de conhecer cada ponto com precisão, mas quando estamos a praticar, temos apenas de agir. Temos de iniciar a experiência da vacuidade em algum lugar, e o espaço é o exemplo principal usado por todos os lamas tibetanos para representar a não dualidade. O ponto principal é que estamos a tentar ter uma experiência que vai além dos enigmas mundanos do ego.

Do ponto de vista filosófico, a vacuidade não tem forma, nem cor, nem cheiro, e assim por diante, e podemos compreender isto a partir das nossas próprias experiências de vacuidade. No momento da experiência, o mundo sensorial não tem forma de magnetizar a tua mente. Os enigmas estreitos e

dualistas desaparecem, permitindo que o estado natural da mente irradie e abrace a realidade.

Aqui, queremos que a nossa consciência experiencie a luz clara sem conceptualização; é como raios de sol a abraçar o céu azul da manhã. Esta luz clara é a grande vacuidade universal da não dualidade. Experimenta apenas a unidade total do *dharmakaya*. Sente: "Eu sou este estado de *dharmakaya* iluminado, esta paz e alegria totais, esta consciência intensa unificada". Vê todas as aparências como reflexos desta consciência *dharmakaya*. Permanece o tempo que puderes nesta experiência de sabedoria omnipresente, este estado de não dualidade.

Cada prática tântrica está relacionada com algo natural dentro da nossa experiência normal. Aqui, a experiência da luz clara é semelhante à experiência no momento da morte, quando todas as consciências grosseiras, tanto sensoriais como conceptuais, cessaram naturalmente de funcionar. Após estas mentes se terem dissolvido, experiencias o estado natural da luz clara da morte.

No estado muito subtil do *dharmakaya*, só podes comunicar com outros seres iluminados. Portanto, para comunicares com os seres sencientes e os beneficiares, deves passar do *dharmakaya* para o *sambhogakaya* e depois para o *nirmanakaya*. Como é que fazes isto?

Alguns textos dizem que, neste ponto, deves recordar a motivação de *bodhicitta* que geraste no início da meditação e pensar: "Enquanto eu permanecer na experiência do *dharmakaya*, ninguém me pode ver. Portanto, para beneficiar os outros, devo manifestar-me no *sambhogakaya*". Isto soa-me um pouco estranho. Se já te motivaste no início, por que deverias começar este tipo de conversa contigo próprio novamente enquanto estás a meditar na vacuidade? Por que trazer algum enigma dualista e distrair-te? O meu conselho é que deves motivar-te no início e depois apenas flutuar pelo resto da meditação.

Saberás pela tua própria experiência quando estiveres pronto para passar do *dharmakaya* para o *sambhogakaya*. Nessa altura, visualiza que uma *nada* azul aparece do espaço da não dualidade. Ou, se for mais fácil para ti, visualiza um feixe de luz azul, a chama de uma vela ou a sílaba *hūṃ*. Não é necessário fazer isto exatamente como eu digo ou exatamente como descrito nos textos. Sê flexível na tua prática; adapta a meditação para se adequar à tua própria experiência. O ponto é que o *sambhogakaya* tem de ter alguma relação com o estado intermédio, que é subtil, por isso a tua experiência de *sambhogakaya* também deve ser subtil.

A *nada*, representando a tua consciência, manifesta-se como uma nuvem azul subtil no espaço. Unifica-te com esta luz azul bem-aventurada. Sente que

este és tu, o teu *sambhogakaya*, o teu corpo ilusório, o teu corpo psíquico, o teu corpo de arco-íris. Simultaneamente, experiencias a não dualidade e o orgulho divino de seres o *sambhogakaya*. Medita nesta experiência.

Porque apenas os bodhisattvas elevados podem comunicar com o *sambhogakaya* e os seres inferiores não o conseguem fazer, acabas por mudar para o *nirmanakaya* para que todos os seres possam comunicar contigo.

Olhas para baixo a partir do espaço da não dualidade e vês a energia bem-aventurada de uma luz branca radiante com um tom avermelhado. Esta é uma lua, e a tua consciência, a luz azul, aterra no centro dela. A lua é muito brilhante, radiante e de natureza bem-aventurada, e representa a energia *kundalini* masculina e feminina dos Budas, totalmente desenvolvida e bem-aventurada. Os textos mencionam que isto é semelhante a quando, a partir do estado intermédio após a morte, a tua consciência entra na gota formada pelo esperma do teu pai e o óvulo da tua mãe.

Mas aqui, em vez de sentires atração pela energia líquida do pai ou da mãe, como acontece quando estás no estado intermédio real, vês a energia como o pai Heruka e a mãe Vajravarahi. Aterras nesta energia *kundalini* incrivelmente bem-aventurada. Esta energia sexual masculina e feminina irradia então e abraça toda a energia universal.

No centro do disco lunar, a tua psique transforma-se no corpo de luz azul radiante de Heruka, abraçando a tua consorte Vajravarahi, que é de cor vermelha. Todo o teu sistema nervoso é preenchido com bem-aventurança. Não experiencias conceitos, nem projeções fantasiosas, nem perturbações emocionais. Vajravarahi representa a totalidade universal da energia feminina e Heruka representa a totalidade universal da energia masculina. O seu abraço significa a união de toda a realidade universal fundamental.

Uma reflexão da tua natureza *dharmakaya* é transmitida através do *sambhogakaya* para a forma *nirmanakaya* de Heruka. A tua forma é um corpo de luz de arco-íris, um corpo de cristal, um corpo psíquico, um corpo ilusório. Experiencias grande bem-aventurança e a grande sabedoria da não dualidade. Com um forte orgulho divino, pensa: “Eu sou Heruka. Eu sou a unidade desta energia de grande bem-aventurança e grande sabedoria”.

A aparência clara e vívida de ti próprio como a deidade e o teu orgulho divino de seres realmente a deidade eliminam os conceitos concretos da tua imaginação de autocomiseração. Não há espaço para eles. Sente isto, e deixa ir.

10

SURGIR COMO UM SER DIVINO

Para ter sucesso na prática tântrica, é essencial identificares-te fortemente como uma deidade. Precisas de ter uma consciência intensa do teu corpo como o corpo da deidade, da tua fala como o mantra da deidade e da tua mente como a grande sabedoria bem-aventurada.

O propósito de te veres como uma deidade e o ambiente como a mandala da deidade é transcender as aparências e ações mundanas. A deidade e a mandala são manifestações da sabedoria bem-aventurada simultaneamente nascida. Existem diferentes tradições relativas à deidade a visualizar quando praticas os Seis Yogas de Naropa. Alguns lamas usam Hevajra, outros Vajraiogueni e outros Heruka. Existem também diferentes tradições de Heruka, tais como as linhagens de Luhipa e Drilbupa. A deidade que usas, contudo, deve pertencer ao Tantra do Yoga Supremo; deidades do Tantra da Ação, por exemplo, não são adequadas. De facto, podes manifestar-te como qualquer deidade que desejes: Vajradhara, Vajrasattva, Vajraiogueni, Guhyasamaja ou Yamantaka.

Por que existem tantas deidades diferentes no tantra? Porque cada deidade desperta sentimentos diferentes e ativa qualidades diferentes dentro de nós. Escolhe para a tua prática qualquer deidade que te pareça mais familiar. Muitos lamas da linhagem usaram Heruka; na minha opinião, ele é a deidade mais poderosa neste século XX, por isso estou a descrever as práticas em relação à visualização de ti próprio como Heruka.

Independentemente da deidade que escolhas visualizar, Lama Tsongkhapa recomenda que, na altura de praticar a etapa de conclusão, em vez de emanares a mandala inteira, te visualizes na forma simples da deidade e consorte, o que significa com uma face e dois braços. E embora, em geral, devas visualizar a forma elaborada da deidade durante a prática da etapa evolutiva, se achares que tanto detalhe te distrai, visualiza-te apenas na forma simples da deidade. Isto é suficiente no início.

Surgiste do *sambhogakaya* como a forma *nirmanakaya* de Heruka, com um corpo de luz azul radiante. Estás de pé, tens quatro faces e doze braços, e estás a abraçar Vajravarahi, que tem um corpo de luz vermelha radiante. Precisas de ter uma aparência clara e vívida de ti próprio como a deidade, visualizando cada detalhe com a maior precisão possível.

Quando iniciares a tua sessão de meditação, foca a tua atenção no topo do corpo da deidade e move-te lentamente para baixo, contemplando uma área de cada vez. Depois, move-te de baixo para cima. Uma vez familiarizado com a

visualização, mantém na tua mente a imagem completa da deidade, focando nem com demasiada tensão nem com demasiada lassidão. Eventualmente, a tua visualização será perfeita. Lembra-te também de energizar a bem-aventurança e a não dualidade.

Não te preocupes se achares difícil ver-te como Heruka da forma como ele é retratado nas pinturas tibetanas. O teu corpo já é belo e atraente, por isso deixa-o como está e muda simplesmente a sua cor. Na verdade, veres-te como uma deidade não tem nada a ver com a cultura tibetana. Tu pensas que não estás envolvido com uma cultura quando projetas a tua imagem habitual de autocomiseração de ti próprio, mas de facto estás. Em vez de te veres dessa forma, transforma-te em luz azul radiante e bem-aventurada e cultiva um forte orgulho divino.

As características especiais de Heruka são o amor e a compaixão universais. Todos precisamos de amor e compaixão, não é verdade? Ansiamos por alguém que nos ame e cuide de nós. Heruka manifesta o nosso ideal arquetípico para que possamos identificar-nos com a energia do amor e compaixão universais e tornar-nos realmente amor e compaixão universais. As nossas preocupações sobre se alguém nos ama ou não desaparecem quando geramos a força do amor, da compaixão e da sabedoria.

Podes ver como isto funciona na tua vida quotidiana. Ninguém quer aproximar-se de ti quando estás cheio de autocomiseração ou a ter um colapso nervoso. As pessoas sentem-se desconfortáveis ao teu redor. Mas quando estás cheio de amor e compaixão, não consegues afastar as pessoas de ti. Isto é natural. Porque procuramos a felicidade, não queremos aproximar-nos de pessoas miseráveis.

A face de Heruka é atraente mas ligeiramente irada, rindo mas também franzindo ligeiramente a testa. Por que razão o amor e a compaixão universais são retratados desta forma? Porque é disto que precisamos. Quando recebemos mesmo um pouco de amor, tornamo-nos emocionais e fora de controlo. Isso não é bom, porque a outra pessoa não consegue lidar contigo quando estás assim. É necessário haver um caminho do meio.

O tantra ensina-nos que precisamos de uma transformação poderosa. Identificarmo-nos com as qualidades profundas de Heruka e ver-mo-nos como luz azul radiante e infinita são métodos poderosos para eliminar os conceitos de autocomiseração e a imaginação-lixo.

Qual é o nosso principal problema? É pensarmos: “Eu sou a pior pessoa do mundo. Estou cheio de ódio, desejo e ignorância”. Estes conceitos são totalmente negativos e deves purificá-los. Desde o momento em que nasceste até agora, tens

carregado esta visão de autocomiseração. Choro, choro, medo, medo, emoção, emoção. Obcecado com as tuas próprias falhas, colocas uma pressão tremenda sobre ti próprio. Castigas-te ao considerar-te feio e sem valor. Outras pessoas podem pensar que és belo, mas continuas a projetar-te como feio.

O tantra diz que, essencialmente, cada ser humano é divino e puro. É por isso que é importante identificares-te tão fortemente como sendo uma deidade, considerares-te perfeitamente desenvolvido. Em vez de veres o teu corpo como algo miserável, transforma-o num corpo de luz azul radiante. Exteriormente isto pode parecer estranho, mas interiormente há um significado profundo. A luz azul simboliza a não dualidade, por isso, no momento em que visualizas esta luz azul, que é como um céu azul límpido, os teus conceitos dualistas e concretos quebram-se; deixas de acreditar neles.

Isto não é um ponto filosófico ou uma questão de fé cega — podes experienciá-lo. Do ponto de vista tântrico, cada cor que percebemos — azul, vermelho, amarelo ou o que quer que seja — está diretamente relacionada com o que está a acontecer no nosso mundo interno. É importante estarmos conscientes disto.

A luz azul radiante de Heruka ajuda-nos a tocar a realidade, que é a coisa mais importante do mundo. A mandala de Heruka expressa a realidade interna e externa em vez de um mundo fantasioso de projeções. A maioria de nós não tem consciência da realidade; nunca a tocamos.

Os atores ocidentais explicam que, quando desempenham um determinado papel num filme, têm de passar por algumas das experiências dessa pessoa para expressar os seus sentimentos e ações de forma realista. Devido ao seu treino, o ator de alguma forma carrega profundamente dentro de si a pessoa que está a retratar, mesmo quando não está a atuar. É o mesmo quando te tornas Heruka. A tua energia psíquica tem de se transformar convincentemente no corpo de luz azul radiante e bem-aventurado de Heruka.

Os ocidentais têm frequentemente um problema com as deidades. Pensam: "Por que deveria eu ver-me como Heruka? Isto é apenas outra fantasia, outra ilusão. Já é suficientemente difícil para mim ser apenas um homem ou uma mulher. Tenho problemas suficientes neste mundo com as minhas visões complicadas de quem sou e de como me relacionar com um mundo de homens ou um mundo de mulheres. Agora tenho de mudar a minha aparência e usar outra máscara — uma máscara de Heruka".

Na verdade, não te visualizas como Heruka para mostrar uma manifestação diferente; Heruka é a manifestação das qualidades profundas que já tens dentro de ti. Heruka está dentro de ti. Perguntar por que precisas de te manifestar como

Heruka significa que não compreendes que a qualidade da deidade é a qualidade do teu próprio ser. Para reconheceres e compreenderes as tuas qualidades profundas, visualizas-te como Heruka em vez de te identificares com os teus sentimentos habituais de seres feio e indesejado.

O tantra considera muito importante erradicar tais sintomas do ego. Não faz sentido manter conceitos-lixo sobre ti próprio. Tu és perfeito; apenas precisas de o reconhecer. Segundo o tantra, não precisas de esperar até à tua próxima vida para experienciar o céu. O céu é agora. O tantra ensina-nos a trazer o céu para a nossa vida quotidiana. O nosso lar é o céu, e todos os que vemos são um deus ou uma deusa.

Tu não és a tua face, o teu sangue, os teus ossos, ou qualquer outra parte do teu corpo. A tua essência e a da tua vida é a tua consciência, a tua mente, a tua psique. O teu corpo é basicamente um robô a ser empurrado por um computador; é a manifestação do computador da tua consciência. Desde o momento em que nasceste até agora, manifestaste-te de muitas formas diferentes. Às vezes estavas zangado e parecias um monstro e noutras vezes estavas pacífico e belo. Estas manifestações de raiva, ciúme, amor bondoso, grande compaixão ou grande sabedoria não vêm do teu sangue e ossos, mas do poder da tua consciência. Pensamos que o corpo é o chefe. Sobrecarregados e intoxicados pelos prazeres do nosso corpo, desconsideramos a mente, e ela acaba como escrava do nosso corpo. No entanto, é a nossa mente que nos coloca num campo de concentração miserável, não o nosso corpo.

O ponto é que a mente é poderosa e pode manifestar qualquer coisa. Quando conseguires ver-te convincentemente como belo e atraente, os teus conceitos de autocomiseração desaparecerão e tornar-te-ás a manifestação das tuas próprias qualidades profundas. Todos podem alcançar isto.

Na verdade, temos mais do que um corpo, como discutiremos em breve (ver capítulo 11). Além do nosso corpo físico, temos um corpo psíquico mais subtil. A nossa consciência tem de facto a capacidade de se manifestar como um corpo de luz azul radiante e, quando compreendemos a natureza do corpo subtil, podemos aprender a manipular a energia do nosso sistema nervoso interno e a controlar o nosso corpo de sangue e ossos.

Quando te visualizas como Heruka em união com Vajravarahi, é importante sentires que és realmente a deidade, que és jovem, belo, plenamente desenvolvido sexualmente e cheio de *kundalini*. Algumas pessoas pensam que apenas fingimos ser Heruka. Isto não está correto. Não estamos a fingir. Quanto mais fortemente te identificares como a deidade, mais transformação alcanças e mais medo e emoção descontrolada eliminas.

Dizemos frequentemente que não gostamos de perder tempo, mas perdemos tempo quando participamos na autocomiseração e no "eu" temeroso. Expulsa a autocomiseração gerando o forte orgulho divino de seres a deidade pura. Não finjas apenas ser a deidade. Tem a convicção interna de que és a deidade. Se te sentires unificado com Heruka, a transformação ocorrerá naturalmente. Mesmo quando não estás numa sessão formal de meditação, poderás surpreender-te ao descobrir que continuas a ser Heruka.

E lembra-te de que todas as aparências são ilusórias e não duais por natureza e que todas as ilusões são vazias. Reconhece também que todas as ilusões vazias são bem-aventuradas por natureza. Foca a tua atenção neste estado bem-aventurado.

Quando recebemos a iniciação da Mandala do Corpo de Heruka, é-nos habitualmente exigido que recitemos e meditemos na *sadhana* longa como um compromisso diário. No entanto, quando estamos a praticar a meditação do fogo interior num retiro intensivo, podemos reduzir as palavras e orações. Isto significa que, para surgir como Heruka, podemos usar a *sadhana* curta *O Yoga das Três Purificações*, que contém tanto a meditação de Vajrasattva como a de Heruka.

Eu não inventei esta abordagem de atalho. Sua Santidade Trijang Rinpoche, uma manifestação real de Heruka, mencionou isto durante os seus ensinamentos sobre os Seis Yogas. O ponto é que, quando estás a atualizar o yoga da etapa de conclusão, porque estás a passar a maior parte do tempo em meditação intensiva, não precisas de muitas palavras. Isto faz sentido. Ler demasiadas orações pode fazer-te perder o real sabor da prática.

Tomar um atalho destes por preguiça não é aceitável; mas se estás a meditar intensivamente na etapa de conclusão, não tens tempo para ler pedaços de papel. Às vezes as pessoas estão tão presas aos detalhes que perdem a imagem geral. Por exemplo, se tiveres de recitar vinte e quatro *sadhanas* todos os dias e cada *sadhana* te levar uma hora a recitar, qual é o resultado? Não podes praticar os Seis Yogas de Naropa desta maneira. Quando lês as tuas *sadhanas*, tens de olhar para os pedaços de papel; mas quando praticas o fogo interior, tens apenas de fechar os olhos.

Também penso que não é necessário ler todas as palavras de uma *sadhana* se realizares todas as meditações. Se te lembrares do processo do princípio ao fim e tiveres uma imagem mental completa de todas as meditações, não precisas de ler as palavras. Uma vez realizadas as meditações, o que resta fazer? As palavras podem definitivamente ser um obstáculo. No entanto, mesmo que usemos um método de atalho, ainda precisamos de tornar a meditação rica.

Portanto, embora o processo de meditar nos três *kayas* não seja propriamente descrito em *O Yoga das Três Purificações*, deves incluí-lo. Como explica Lama Tsongkhapa, esta meditação torna a prática profunda.

A meditação nos três *kayas* não tem de ser complicada. Traz simplesmente a experiência das mais elevadas realizações dos estados de *dharmakaya*, *sambhogakaya* e *nirmanakaya* para o tempo presente. Não penses: "Esta prática é demasiado elevada para mim". Simplesmente imagina a experiência e traz a mesma para o momento presente. Meditar nos três *kayas* é uma preparação necessária para as práticas da etapa de conclusão. Se queres fazer um bom bolo de chocolate, tens de fazer boas preparações.

Quero que compreendas os ensinamentos e que sejas tecnicamente claro sobre as meditações. Depois, quero que pratiques. Muitos dos meus estudantes têm trabalhado com o yoga da etapa evolutiva há vários anos, mas a etapa evolutiva é um pouco como sonhar. Com o yoga da etapa de conclusão, contudo, estás na situação real e já não estás a sonhar. Tem cuidado, porque se carregares no botão errado, vais acabar no lugar errado.

Todos devem tentar estas meditações. Se nunca tentares, nunca poderás ter sucesso; mas se tentares, poderás surpreender-te. Qualquer pessoa que pratique os Seis Yogas de Naropa deve esperar trabalhar arduamente. Estas meditações não se destinam a ser escritas em pedaços de papel e intelectualizadas. É importante ouvir os ensinamentos, mas depois de os ouvires, deves meditar e ganhar experiências. Não tenho interesse nos Seis Yogas de Naropa como um exercício intelectual.

Quero que sejas inspirado por estes ensinamentos. O que estamos a fazer é algo sério, e quero que sejas sério. Portanto, por favor, pratica. É muito simples; não é complicado. Milarepa e muitos outros iogues como ele tinham muita renúncia e dedicaram muito esforço a esta prática. Durante muitos anos viveram em cavernas nas montanhas como animais, comendo urtigas e erva. Lembra-te do tremendo esforço que Naropa dedicou a perseguir estes ensinamentos. Ele quase morreu doze vezes. Por outro lado, nós vivemos em situações tão confortáveis. Seria vergonhoso não dedicar qualquer esforço à meditação. Milarepa foi o extremo correto; nós inclinamo-nos para o extremo errado.

Os Seis Yogas de Naropa é um ensinamento muito profundo, por isso devemos usá-lo de uma forma significativa. Vale tanto a pena. Quero que todos provem alguma satisfação, que tenham uma experiência profunda. Quero que toques realmente em algo profundo dentro de ti, então experienciarás definitivamente alguma transformação.

Se não tiveres quaisquer experiências agora, durante o curso, tenho quase a certeza de que não as terás mais tarde — quando fores para casa, voltarás aos teus velhos hábitos. Mas se meditares fortemente agora, provarás realmente a prática, e então serás inspirado a continuar as tuas meditações.

Se tivermos sucesso aqui, gostaria de ensinar os Seis Yogas repetidamente. Não posso deixar de os ensinar de novo. Quando comecei a ensinar pessoas ocidentais, vi que respondiam bem. Quer sejas capaz ou não, tu tentas meditar. Vi que o Darma de Buda ajudou as pessoas ocidentais: foi por isso que me interessei por vós. Ganhei tanta energia para vos ensinar. Rezo para que possa ensinar-vos os Seis Yogas de Naropa novamente.

11

AS CARACTERÍSTICAS DO CORPO E DA MENTE

Chegamos agora ao ensinamento propriamente dito sobre os yogas da etapa de conclusão. Lama Je Tsongkhapa começa por descrever a base destes yogas: o corpo e a mente. Ele explica primeiro as características da mente e depois as do corpo, mas outros comentários explicam frequentemente as características do corpo primeiro. Embora não haja uma diferença significativa, as pessoas ocidentais poderão achar a segunda abordagem mais fácil. Portanto, explicarei primeiro a natureza do corpo e depois a da mente.

CARACTERÍSTICAS DO CORPO

Lama Tsongkhapa explica as características do corpo de uma forma diferente de outros comentários, e podemos cobrir isto mais tarde (ver capítulo 15, p. 117). Explicarei agora de acordo com os outros comentários.

Pode dizer-se que o corpo existe simultaneamente em três níveis. Estes são o corpo grosseiro, o corpo subtil e o corpo muito subtil. O corpo grosseiro é composto pelo sangue, ossos, cinco órgãos sensoriais, e assim por diante.

O corpo subtil, também conhecido como corpo vajra, compreende os canais e os ventos-de-energia e gotas que existem dentro dos canais. Existem milhares destes canais físicos subtis a percorrer o nosso corpo.

Os principais que usamos na meditação são o canal central, que sobe e desce pelo nosso corpo mesmo em frente à coluna, e os dois canais laterais, que correm ao longo do canal central. Em vários pontos ao longo do canal central, canais mais pequenos ramificam-se para formar rodas de canais, ou chakras. Discutirei os canais e chakras em mais detalhe mais tarde (ver capítulo 14).

Os ventos-de-energia, ou ares, que estamos a discutir não se referem ao ar que respiramos do mundo exterior, mas aos ventos subtis que fluem através dos nossos canais. Estes ventos subtis permitem que os nossos corpos funcionem e estão associados a diferentes níveis da mente. No tantra existe um ditado: "A mente cavalga no vento". Isto significa que a nossa consciência está montada nos ventos; eles movem-se sempre juntos através dos canais subtis. Estamos a trabalhar com estes ventos e a aprender a controlá-los durante a meditação do fogo interior.

O nosso corpo vajra também contém energia líquida subtil, as gotas vermelha e branca. A palavra tibetana para estas gotas é *tigle*, mas prefiro usar o termo hindu *kundalini* porque é mais universal. Os tantras também se referem às gotas como *bodhicitta*. Na verdade, em tibetano dizemos *kun-da da-bu jang-sem*, que se traduz como "*bodhicitta* semelhante à lua". Embora estas gotas vermelha e branca estejam sempre juntas em todos os canais, as gotas vermelhas femininas predominam no chakra do umbigo e as gotas brancas masculinas no chakra da coroa. (Algumas práticas tântricas falam das gotas *kundalini* como deidades; dizem que *dakas* e *dakinis* dançam por todo o sistema nervoso.)

O terceiro aspeto do corpo, o corpo muito subtil, manifesta-se no momento da morte. Após as absorções dos quatro elementos, surge a experiência das três visões: as visões branca, vermelha e preta. Depois destas, surge a luz clara da morte. Os estados subtis de consciência que experienciam estas visões, referidos como "os quatro vazios", são simultaneamente acompanhados pela energia do vento subtil, sendo o mais subtil o vento que acompanha a mente de luz clara na gota indestrutível no chakra do coração. Este vento mais subtil de todos é o corpo muito subtil.

Quando o iogue ou a iogueni surge da experiência da sabedoria da luz clara, este vento muito subtil manifesta-se como um corpo ilusório. Com a conquista do corpo ilusório — uma realização muito elevada — há uma unidade total de corpo e mente. Atualmente, não temos uma boa comunicação entre corpo e mente. Os nossos corpos e mentes têm energias diferentes e não estão unificados entre si. Compreender o corpo subtil e o corpo muito subtil ajuda-nos a reconhecer que temos outros corpos dentro de nós além do nosso corpo físico — assim, não

temos de nos preocupar demasiado quando o nosso corpo grosseiro se está a degenerar ou a ser pouco cooperante.

Os ensinamentos tântricos também explicam a germinação e evolução dos seres humanos: como a consciência no estado intermédio percebe a energia masculina e feminina dos pais e é atraída por ela, entrando depois no óvulo fertilizado. Como descrevi anteriormente (ver capítulo 9), na meditação tântrica visualizas a energia masculina e feminina como uma lua branca com um tom avermelhado e a ti próprio como luz radiante que aterra no centro dela. Isto corresponde ao teu próprio renascimento.

As explicações ocidentais de como o óvulo e o espermatozoide entram no útero da mãe e do desenvolvimento subsequente do feto são muito semelhantes às dos ensinamentos tântricos. Fiquei espantado com as semelhanças quando vi um documentário televisivo sobre este processo. Os tibetanos têm as palavras, mas não a apresentação visual; os ocidentais puseram tudo em filme. Às vezes não sei o que se passa nas vossas mentes culturalmente, por isso hesito em dizer-vos certas ideias budistas.

Ver este filme, contudo, encorajou-me. Os tibetanos explicam como o feto se desenvolve, com as energias dos ventos a empurrar para um lado e para o outro; como o chakra do coração é o primeiro chakra a desenvolver-se; como os canais crescem a partir daí; e depois como os outros canais se desenvolvem. Temos explicações detalhadas de como a energia se desenvolve e funciona para coordenar o interno e o externo.

Além disso, o *Tantra de Kalachakra* dá explicações muito interessantes sobre a relação entre o sol, a lua, as estrelas e o tempo, e entre a energia interna e o universo externo, bem como conselhos sobre como meditar nestas coisas. Temos informações incrivelmente detalhadas sobre todos estes assuntos.

É importante aprender este tipo de detalhes científicos, e isto é ilustrado pela seguinte história. Vasubandhu e o seu irmão Asanga tiveram outrora uma competição para ver quem conseguia descrever melhor um vitelo que ainda estava no útero da mãe. Asanga investigou telepaticamente e viu que o vitelo tinha uma mancha branca na testa. Vasubandhu, no entanto, compreendeu como o corpo de um vitelo realmente se posiciona no útero de uma vaca; percebeu que o seu irmão tinha cometido um erro porque não conseguira integrar a informação que recebera telepaticamente.

Ele disse: "A testa não é branca. A ponta da cauda é que é branca". Vasubandhu compreendeu que a cauda do vitelo se tinha enrolado totalmente para a frente até à testa e que a mancha branca na testa que Asanga vira telepaticamente era, de facto, a ponta da cauda do vitelo. Quando o vitelo nasceu,

viu-se que a compreensão científica de Vasubandhu vencera o poder telepático de Asanga.

É muito útil compreender a natureza do corpo vajra e como este funciona, porque podes então aprender a manipular as suas diferentes energias. Podes aprender como abordar os centros de prazer e os centros de miséria e como ligá-los e desligá-los. Por exemplo, se estiveres familiarizado com todo o teu sistema nervoso, podes aliviar qualquer dor que experiencies. Para libertar a tensão na parte superior do corpo, poderás ter de massajar um ponto na parte inferior. Ao conheceres as inter-relações dentro do teu corpo, podes aliviar o desconforto. Segundo o tantra, a dor numa área particular do corpo deve-se frequentemente a bloqueios de energia, que por sua vez estão relacionados com estados de mente bloqueados. Se compreenderes a estrutura fundamental do teu corpo, saberás como libertar qualquer tensão que surja.

O teu corpo é orgânico, e precisas de aprender a ouvir os seus ritmos até sentires que cada célula do teu sistema nervoso está a falar contigo. Quando desenvolves uma consciência tão sensível do teu corpo, é quase como se pudesses dizer-lhe o que fazer. Em vez de caminhares de forma pesada, todo o teu corpo sente-se leve e bem-aventurado, como se estivesses a caminhar no ar. É libertador. O simples facto de te tocares produzirá bem-aventurança. Nós temos esse recurso. Em vez de ser uma fonte de dor, todo o teu corpo pode tornar-se uma fonte de bem-aventurança. Chegas a um ponto em que o teu corpo e a tua mente cooperam tão perfeitamente que sentes que o corpo é mente e a mente é corpo. Há um sentido incrível de unidade.

Prestamos muita atenção ao nosso corpo. No entanto, concentramos os nossos esforços meramente em aspetos externos, como a limpeza e a aparência. Nos Seis Yogas de Naropa, lidamos, em vez disso, com o corpo subtil, o corpo vajra. Ao utilizar várias técnicas de meditação, aprendemos a controlar as energias deste corpo vajra, especialmente a energia do vento; e porque a mente cavalga no vento, somos capazes de direcionar a mente para onde quisermos. Eventualmente, podemos direcioná-la para a iluminação. É por isso que é importante educarmo-nos sobre a natureza do nosso sistema nervoso subtil.

CARACTERÍSTICAS DA MENTE

A mente também tem três divisões: a mente grosseira, a mente subtil e a mente muito subtil. A mente grosseira é composta pelas cinco perceções sensoriais, que são juízes muito limitados e rudimentares dos fenómenos. A mente subtil inclui as seis desilusões de raiz, as vinte desilusões ramificadas — de facto, todas as oitenta mentes conceptuais. Estas mentes são subtis no sentido de que é difícil compreender as suas características e funções. É difícil para nós

compreender como elas sustentam conceitos e como trazem os vários problemas da vida.

Tomemos o exemplo do desejo, uma das seis desilusões de raiz. Nós não compreendemos realmente o que o desejo significa. No Ocidente, o desejo parece referir-se à gratificação sensorial. No entanto, na visão budista, o desejo não é um anseio dos sentidos, mas os conceitos mentais e projeções que construímos sobre um objeto, trazendo-nos assim problemas. O desejo interpreta mal e distorce o objeto; nós então alucinamos e deixamo-nos enlouquecer.

Sou sempre cético quando alguém diz que conhece o significado do desejo. Não é fácil compreender o desejo. Penso que é muito difícil e leva tempo. Se conheceres a natureza do desejo, podes realmente controlar a tua mente porque és capaz de questionar e compreender a tua própria visão dos objetos do desejo. Caso contrário, não consegues ver os truques da mente. Com o seu constante "eu sinto, eu quero", o desejo prega-te partidas, levando-te a uma inquietação constante que pode arruinar a tua vida. O desejo torna os países confusos: o Oriente e o Ocidente estão confusos por causa do desejo; o Médio Oriente está confuso por causa do desejo. Marido e mulher estão confusos por causa do desejo. Até discípulo e professor podem estar confusos por causa do desejo.

Não penses arrogantemente que sabes tudo sobre o desejo. Para compreenderes realmente o desejo, tens de dedicar muito tempo e esforço a investigá-lo com meditação forte. Com a meditação, podes definitivamente compreender o desejo; sem meditação, não consegues. Podes ouvir explicações sobre o desejo durante um ano, mas continuarás a compreendê-lo apenas intelectualmente. Para compreenderes o desejo, tens de ir ao teu interior e construir ali uma compreensão sólida. Não basta ter uma compreensão baça e vaga.

O terceiro aspeto da mente é a mente muito subtil. Esta é a mente de luz clara, que é inseparável do vento muito subtil na gota indestrutível no coração. Todos experienciam esta mente muito subtil quando morrem.

O corpo subtil e a mente subtil não são possuídos apenas por algumas pessoas especiais. Todos os temos. Aprendemos a ativar estes níveis subtis do nosso corpo e da nossa mente na prática da etapa de conclusão do fogo interior, e usamo-los então para alcançar a iluminação.

12

UNIFICAR O RELATIVO E O ABSOLUTO

Alguns textos sobre os Seis Yogas de Naropa descrevem várias características das mentes grosseira, subtil e muito subtil, e eu também as descrevi brevemente. Em *Possuir as Três Convicções*, contudo, Lama Tsongkhapa enfatiza que o ponto fundamental é compreender a natureza absoluta da mente, que é a vacuidade. Ele aprofunda, por isso, este tópico em grande detalhe.

Lama Tsongkhapa começa por citar o *Tantra de Hevajra em Duas Secções*, que diz que não existe mente que perceba forma, som, cheiro, sabor ou tato. Lama Tsongkhapa interpreta isto no sentido de que a mente não tem um caráter inato e independente. No entanto, a mente existe relativamente como um fenómeno interdependente.

Lama Tsongkhapa diz que a inexistência de um "eu" independente é o caráter original de todos os fenómenos, incluindo a mente. Ele assinala que não é o caso de os fenómenos serem primeiro independentes e depois se tornarem não-independentes por meio do raciocínio lógico. Este não é o caso, embora quase pareça que sim. A inexistência de independência não é simplesmente uma ideia filosófica, mas a explicação científica do Senhor Buda sobre a natureza de todos os fenómenos.

A mente é essencialmente pura e livre de dualidade. Algumas escolas de pensamento consideram fenómenos sem importância como não-independentes, ao passo que veem fenómenos importantes, como a mente, como absolutos e, portanto, independentes. No entanto, na visão de Nagarjuna, não há exceções; todos os fenómenos são não-independentes. Buda tem a mesma falta de existência independente que um saco de lixo. Não existe tal coisa como um Buda independente ou dualisticamente existente. A totalidade de um saco de lixo, a totalidade de Buda e a nossa totalidade são uma só.

De acordo com o ponto de vista budista, a mente é a criadora do mundo. Ela cria tudo, incluindo a nossa felicidade e os nossos problemas. Contudo, mesmo o potencial da mente para criar fenómenos não tem um caráter independente. Este potencial existe devido à natureza não dual da mente, devido à unidade da natureza absoluta e não-independente da mente com a sua natureza relativa e

interdependente. Esta natureza não é algo que tenhamos de inventar; já lá está. Apenas temos de a realizar.

Em *Possuir as Três Convicções*, Lama Tsongkhapa também cita uma das canções de Marpa, na qual Marpa descreve como viajou para leste, perto do Rio Ganges, onde conheceu o seu guru Je Maitripa. Através da grande bondade de Maitripa, Marpa descobriu a natureza fundamental "não-crescente". Isto refere-se à inexistência de independência, ou vacuidade. Marpa continua: "Contemplei a face da luz clara da consciência subtil, vi os três *kayas* e cortei todos os enigmas relativos e convencionais".

Lama Tsongkhapa cita então Je Maitripa, que diz em *Dez Reflexões sobre a Talidade Simples* que qualquer pessoa que deseje encontrar a compreensão correta da realidade, da vacuidade, não deve seguir as doutrinas filosóficas das escolas Vaibashika, Sautrantika, Chittamatra ou Svatantrika-Madhyamaka. O ensinamento sobre a vacuidade a seguir é o da Prasangika-Madhyamaka, conforme exposto por Nagarjuna e Chandrakirti. Comparadas com a interpretação deles sobre a vacuidade, todas as outras visões parecem de segunda categoria.

Uma compreensão da experiência de Nagarjuna é especialmente importante para o sucesso nos yogas da etapa de conclusão, como os Seis Yogas de Naropa. Claro que uma compreensão adequada da interpretação Chittamatra e Svatantrika-Madhyamaka levar-te-á parte do caminho.

O ponto principal a compreender é que, num sentido absoluto, a mente é vazia, ou não-independente, enquanto relativamente ela existe em dependência de causas e condições, e assim por diante. Todos os fenómenos do *samsara* e do *nirvana*, incluindo a mente, existem como uma ilusão, um sonho ou um reflexo num espelho.

Embora se diga por vezes que algo é inexistente porque é como uma ilusão, um sonho ou um reflexo num espelho, isto não é filosoficamente correto. É falar de forma descuidada dizer: "Este fenómeno não existe porque é uma ilusão. É apenas uma das minhas projeções". Na verdade, o inverso é que é verdade. O fenómeno existe precisamente porque existe como uma ilusão, que é interdependente. Um reflexo num espelho também é interdependente; existe por causa do espelho.

Além disso, não se pode dizer que a mente e os objetos do mundo ilusório são inexistentes da mesma forma que o chifre na cabeça de um coelho é inexistente. O chifre do coelho não existe nem sequer relativamente, mas a mente existe. Lama Tsongkhapa está a dizer: "Espera um momento. Para! Estás a ir

longe demais". Existe o perigo de não compreendermos a unidade da existência relativa e absoluta.

O nosso problema é que somos demasiado extremistas. Toma um lenço de papel, por exemplo. No momento em que dizemos que o lenço existe, uma projeção de independência vem às nossas mentes. Quando falamos então da não dualidade do lenço, o lenço parece desaparecer, e ficamos com a impressão de que o lenço não pode sequer funcionar como um lenço. Não é assim que as coisas são. No espaço da não dualidade, o lenço é fabricado, comprado e usado. O lenço é não dualidade.

Pensamos que o lenço está a funcionar de uma forma concreta e independente, mas Lama Tsongkhapa não concorda de todo. Ele tem uma origem subjetiva e um caráter objetivo e não-independente dentro dele; portanto, funciona. Tão pouco podes dizer que a inexistência de independência está aqui neste espaço e que depois colocas o lenço dentro dele. A inexistência de independência está unificada com este lenço. A não dualidade abraça totalmente cada parte deste lenço.

Quando descrevemos a não dualidade, a inexistência de independência do lenço, não é que o lenço seja primeiro independente e que nós depois pressionemos filosoficamente para o tornar não-independente. Não há forma de pressionar. Lama Tsongkhapa vai dizer que, porque o lenço existe da sua própria forma particular, ele tem a característica da não dualidade.

Cada atividade, desde a união até à separação, acontece devido à realidade universal da não dualidade. O mesmo acontece com cada movimento de energia — crescimento, interação, transformação. Dentro do movimento de energia, não existe movimento independente. Parte da minha natureza é a natureza deste lenço; parte da tua natureza é a natureza do lenço de papel. Provavelmente não queres ter natureza de lenço de papel, mas, num sentido absoluto, não há diferença entre a natureza de um lenço e a tua natureza.

Às vezes pressionamos demasiado quando aplicamos a lógica para compreender a vacuidade — "Isto é não-independente por causa desta e daquela razão". Simplesmente ao olharmos para uma situação, contudo, podemos ver que a própria situação expressa a não dualidade. É por isso que Lama Tsongkhapa diz que o surgimento dependente é o rei da lógica: "Este lenço é não-independente porque é um surgimento dependente".

Não dualidade não significa inexistência. Um lenço existe relativamente porque funciona. Podes tocar-lhe, usá-lo para limpar o nariz e depois deitá-lo fora. Ele vem e vai. Nesse sentido, existe convencionalmente, mas não tem a

existência sólida que superficialmente parece ter. Embora pareça existir dualisticamente, não tem uma forma dualista de existir.

Dizer que algo existe significa simplesmente que funciona, que convencionalmente faz algo. É tudo. É momentâneo e funciona. Mas quando falamos sobre a natureza absoluta, estamos a falar sobre uma visão mais ampla, uma visão maior. A natureza absoluta de uma coisa é parte de ti, parte de mim, parte do queijo *mozzarella*, parte do chocolate.

A existência é apenas para a mente relativa. Até o bom e o mau existem em dependência da mente, do tempo, da situação, do ambiente, e assim por diante. Por exemplo, talvez numa determinada altura fosse considerado bom dar uma batata como presente, mas hoje em dia uma pessoa que recebesse tal presente ficaria chocada. O bom e o mau são relativos. Mas, ao mesmo tempo, existe uma realidade mais ampla dentro do espaço de uma coisa. Quando experiencias a totalidade, a não dualidade de um fenómeno, é como o espaço.

Aqui em *Possuir as Três Convicções*, Lama Tsongkhapa cita Milarepa: "O Senhor Buda omnipresente explicou que todos os fenómenos existem apenas para aqueles de mente pouco inteligente". O que quer ele dizer com "pouco inteligente"? Milarepa refere-se à mente estreita e relativa. De acordo com a visão absoluta, não há Buda, não há sujeito de meditação e não há meditador; não há caminho, não há sabedoria e não há *nirvana*. Não há nada. Todos estes são meramente rótulos, nomes, palavras.

Isto significa que não existe um *samsara* ou *nirvana* independentes. Milarepa assinala que, relativamente, se não houvesse seres sencientes em sofrimento, não haveria Budas passados, presentes ou futuros. Também não haveria *karma*; e se não houvesse causa e efeito, como poderia haver *samsara* ou *nirvana*? O ponto de Milarepa é que todos os fenómenos-samsara e fenómenos-nirvana existem apenas para a mente convencional e relativa. Lama Tsongkhapa concorda que a interpretação de Milarepa sobre o relativo e o absoluto é perfeitamente correta.

Lama Tsongkhapa tem uma forma maravilhosa de juntar as coisas. Neste texto, ele descreve as características da mente, tanto relativa como absoluta, de uma forma invulgar e profunda. A maneira como ele assinala a unidade da realidade convencional e absoluta de todos os fenómenos universais é incrível. Ele quer realmente que compreendamos esta unidade.

Lama Tsongkhapa não o menciona como tal, mas penso que unificar o relativo e o absoluto é o ponto mais subtil nos ensinamentos budistas. Se não usares a explicação dele de forma inteligente, contudo, não significará muito para

ti. Precisas de pensar profundamente sobre isso, ler sobre isso e meditar sobre isso, então gradualmente compreenderás.

Por que razão dá Lama Tsongkhapa tanta ênfase à não dualidade? Para descobrires a bem-aventurança simultaneamente nascida através da meditação do fogo interior, tens de abandonar os conceitos de independência concreta. Sem alguma compreensão da não dualidade, poderás produzir calor e bem-aventurança, mas nunca terás sucesso no fogo interior. Isto porque te faltará sabedoria, o que significa a visão correta. Na maioria das vezes, quando experienciamos bem-aventurança, acabamos com a visão errada.

O prazer não é uma coisa má em si; mas para a maioria de nós ele produz apenas miséria e problemas porque nos falta sabedoria. O tantra enfatiza o tomar prazer sem hesitação, digeri-lo e transformá-lo na grande sabedoria bem-aventurada da não dualidade.

O Corpo Vajra e a Transmutação do Prazer

O nosso corpo vajra também contém energia líquida subtil, as gotas vermelha e branca. A palavra tibetana para estas gotas é *tigle*, mas prefiro usar o termo hindu *kundalini* porque é mais universal. Os tantras também se referem às gotas como *bodhicitta*. Na verdade, em tibetano dizemos *kun-da da-bu jang-sem*, que se traduz como "*bodhicitta* semelhante à lua". Embora estas gotas vermelha e branca estejam sempre juntas em todos os canais, as gotas vermelhas femininas predominam no chakra do umbigo e as gotas brancas masculinas no chakra da coroa. (Algumas práticas tântricas falam das gotas *kundalini* como deidades; dizem que *dakas* e *dakinis* dançam por todo o sistema nervoso.)

O terceiro aspeto do corpo, o corpo muito subtil, manifesta-se no momento da morte. Após as absorções dos quatro elementos, surge a experiência das três visões: as visões branca, vermelha e preta. Depois destas, surge a luz clara da morte. Os estados subtis de consciência que experienciam estas visões, referidos como "os quatro vazios", são simultaneamente acompanhados pela energia do vento subtil, sendo o mais subtil o vento que acompanha a mente de luz clara na gota indestrutível no chakra do coração. Este vento mais subtil de todos é o corpo muito subtil.

Quando o iogue ou a iogueni surge da experiência da sabedoria da luz clara, este vento muito subtil manifesta-se como um corpo ilusório. Com a conquista do corpo ilusório — uma realização muito elevada — há uma unidade total de corpo e mente. Atualmente, não temos uma boa comunicação entre corpo e mente. Os nossos corpos e mentes têm energias diferentes e não estão unificados entre si. Compreender o corpo subtil e o corpo muito subtil ajuda-nos a reconhecer que temos outros corpos dentro de nós além do nosso corpo físico — assim, não

temos de nos preocupar demasiado quando o nosso corpo grosseiro se está a degenerar ou a ser pouco cooperante.

Os ensinamentos tântricos também explicam a germinação e evolução dos seres humanos: como a consciência no estado intermédio percebe a energia masculina e feminina dos pais e é atraída por ela, entrando depois no óvulo fertilizado. Como descrevi anteriormente (ver capítulo 9), na meditação tântrica visualizas a energia masculina e feminina como uma lua branca com um tom avermelhado e a ti próprio como luz radiante que aterra no centro dela. Isto corresponde ao teu próprio renascimento.

As explicações ocidentais de como o óvulo e o espermatozoide entram no útero da mãe e do desenvolvimento subsequente do feto são muito semelhantes às dos ensinamentos tântricos. Fiquei espantado com as semelhanças quando vi um documentário televisivo sobre este processo. Os tibetanos têm as palavras, mas não a apresentação visual; os ocidentais puseram tudo em filme. Às vezes não sei o que se passa nas vossas mentes culturalmente, por isso hesito em dizer-vos certas budistas.

Ver este filme, contudo, encorajou-me. Os tibetanos explicam como o feto se desenvolve, com as energias dos ventos a empurrar para um lado e para o outro; como o chakra do coração é o primeiro chakra a desenvolver-se; como os canais crescem a partir daí; e depois como os outros canais se desenvolvem. Temos explicações detalhadas de como a energia se desenvolve e funciona para coordenar o interno e o externo.

Além disso, o *Tantra de Kalachakra* dá explicações muito interessantes sobre a relação entre o sol, a lua, as estrelas e o tempo, e entre a energia interna e o universo externo, bem como conselhos sobre como meditar nestas coisas. Temos informações incrivelmente detalhadas sobre todos estes assuntos.

É importante aprender este tipo de detalhes científicos, e isto é ilustrado pela seguinte história. Vasubandhu e o seu irmão Asanga tiveram outrora uma competição para ver quem conseguia descrever melhor um vitelo que ainda estava no útero da mãe. Asanga investigou telepaticamente e viu que o vitelo tinha uma mancha branca na testa. Vasubandhu, no entanto, compreendeu como o corpo de um vitelo realmente se posiciona no útero de uma vaca; percebeu que o seu irmão tinha cometido um erro porque não conseguira integrar a informação que recebera telepaticamente.

Ele disse: "A testa não é branca. A ponta da cauda é que é branca". Vasubandhu compreendeu que a cauda do vitelo se tinha enrolado totalmente para a frente até à testa e que a mancha branca na testa que Asanga vira telepaticamente era, de facto, a ponta da cauda do vitelo. Quando o vitelo nasceu,

viu-se que a compreensão científica de Vasubandhu vencera o poder telepático de Asanga.

É muito útil compreender a natureza do corpo vajra e como este funciona, porque podes então aprender a manipular as suas diferentes energias. Podes aprender como abordar os centros de prazer e os centros de miséria e como ligá-los e desligá-los. Por exemplo, se estiveres familiarizado com todo o teu sistema nervoso, podes aliviar qualquer dor que experiencies.

Para libertar a tensão na parte superior do corpo, poderás ter de massajar um ponto na parte inferior. Ao conheceres as inter-relações dentro do teu corpo, podes aliviar o desconforto. Segundo o tantra, a dor numa área particular do corpo deve-se frequentemente a bloqueios de energia, que por sua vez estão relacionados com estados de mente bloqueados. Se compreenderes a estrutura fundamental do teu corpo, saberás como libertar qualquer tensão que surja.

O teu corpo é orgânico, e precisas de aprender a ouvir os seus ritmos até sentires que cada célula do teu sistema nervoso está a falar contigo. Quando desenvolves uma consciência tão sensível do teu corpo, é quase como se pudesses dizer-lhe o que fazer. Em vez de caminhares de forma pesada, todo o teu corpo sente-se leve e bem-aventurado, como se estivesses a caminhar no ar. É libertador. O simples facto de te tocares produzirá bem-aventurança. Nós temos esse recurso. Em vez de ser uma fonte de dor, todo o teu corpo pode tornar-se uma fonte de bem-aventurança. Chegas a um ponto em que o teu corpo e a tua mente cooperam tão perfeitamente que sentes que o corpo é mente e a mente é corpo. Há um sentido incrível de unidade.

Prestamos muita atenção ao nosso corpo. No entanto, concentramos os nossos esforços meramente em aspetos externos, como a limpeza e a aparência. Nos Seis Yogas de Naropa, lidamos, em vez disso, com o corpo subtil, o corpo vajra. Ao utilizar várias técnicas de meditação, aprendemos a controlar as energias deste corpo vajra, especialmente a energia do vento; e porque a mente cavalga no vento, somos capazes de direcionar a mente para onde quisermos. Eventualmente, podemos direcioná-la para a iluminação. É por isso que é importante educarmo-nos sobre a natureza do nosso sistema nervoso subtil.

PARTE QUATRO

DESPERTAR O CORPO VAJRA

13. HATHA YOGA

Após discutir as características fundamentais da mente e do corpo, Lama Je Tsongkhapa explica os seis exercícios físicos que são praticados em conjunto com os Seis Yogas de Naropa. Ele menciona brevemente a respiração do vaso como o primeiro dos seis exercícios, depois, mais tarde, logo antes de descrever a meditação do fogo interior, dá uma explicação mais longa sobre a mesma. Eu também explicarei a respiração do vaso mais à frente (ver capítulo 16).

Agora falarei um pouco sobre os exercícios e depois explicarei as meditações sobre os canais, chakras e sílabas. Após estas preparações, chegamos às próprias meditações do fogo interior e, finalmente, à experiência das quatro alegrias e da grande sabedoria bem-aventurada simultaneamente nascida.

Estes exercícios são chamados *As Seis Rodas Mágicas*, mas prefiro chamar-lhes hatha yoga. Lama Tsongkhapa afirma que existem muitos tipos de exercícios de hatha yoga associados aos Seis Yogas de Naropa, mas que os seis recomendados por Pagmo Drupa são suficientes. Estes exercícios ajudam-nos a alcançar melhores resultados na meditação do fogo interior.

O primeiro dos seis exercícios é a respiração do vaso, e os restantes cinco são todos praticados enquanto se retém a respiração do vaso. É melhor que estes exercícios te sejam demonstrados por um professor experiente. Praticá-los depois de apenas ler sobre eles num livro não é uma boa ideia. Em tempos antigos, estas práticas eram mantidas em segredo e nem sequer são mencionadas nos textos indianos.

Ensiná-las publicamente a grandes grupos de pessoas nunca foi permitido; eram ensinadas a apenas uma pessoa de cada vez. Diz-se que alguém que uma vez espiou Naropa enquanto ele fazia estes exercícios secretos perdeu a visão de um olho como resultado.

Para termos sucesso na meditação do fogo interior, precisamos de limpar o nosso sistema nervoso, e estes exercícios fazem-no ao removerem forçosamente os bloqueios de energia no corpo. São especialmente úteis para praticantes de fogo interior que fizeram as meditações com demasiada intensidade. Durante um

retiro, por exemplo, são praticados nos intervalos entre as sessões de meditação. Também são úteis para qualquer pessoa que esteja a meditar muito e não esteja a fazer muito exercício físico.

Alguns iogues e ioguenis no Tibete realizavam os exercícios nus; outros usavam um fato um pouco parecido com um fato de banho. As calças eram azuis, o que é simbólico de Heruka, com uma faixa vermelha na cintura, simbólica do fogo interior. Não podes fazer os exercícios adequadamente com roupas comuns.

É melhor fazer os exercícios quando o teu estômago se sente vazio e confortável. Começa cada sessão tomando refúgio, gerando *bodhicitta* e meditando em Vajrasattva. Depois, visualizando o Guru Vajradhara e os lamas da linhagem, medita no *guru yoga* e recita a oração aos lamas da linhagem.

Surge da vacuidade como Heruka com consorte. O teu corpo de luz é radiante, completamente vazio e tão límpido como cristal. Visualiza os três canais principais e os quatro chakras (ver capítulo 14). Tudo está limpo, claro e transparente, e não há bloqueios em nenhum dos canais. Com esta consciência, realizas então os exercícios.

Manter a consciência de ti próprio como a deidade, mesmo enquanto fazes estes exercícios físicos, é extremamente importante. Não penses em ti como uma pessoa comum que está apenas a fingir ser a deidade. Sente fortemente que o teu corpo é o corpo da deidade, a tua fala é o mantra da deidade e a tua mente é a grande sabedoria bem-aventurada. Isto interrompe a mente de autocomiseração. Não percas o orgulho divino de seres esta deidade ilusória, nem a tua compreensão de ti próprio como não dual. Isto torna os exercícios muito poderosos.

Lama Tsongkhapa diz que deves reter a respiração do vaso com forte concentração durante todos os exercícios. Isto é importante. Se não retiveres a respiração durante os exercícios, podes magoar-te de várias formas. Se alguém cair de uma grande altura, como de um edifício de cinco andares, não morrerá nem ficará gravemente ferido se retiver a respiração da forma correta.

Deverás respirar lentamente, não depressa, durante o hatha yoga. Faz a respiração do vaso de uma forma razoável, retendo o fôlego de acordo com a tua capacidade. Se tiveres de inspirar novamente em algum momento durante um exercício, inspira pelas narinas, não pela boca.

No início, os exercícios podem parecer difíceis, por isso leva o teu tempo com eles. Fazê-los com demasiada força ou demasiada rapidez apenas te esgotará e sobrecarregará o teu sistema nervoso. Realiza cada exercício com cuidado e corretamente, para que te sintas bem-aventurado. Não faz sentido correr através

deles apenas para ganhar reputação de fazer os cinco exercícios numa só respiração. Isto não é uma competição. Estás a fazer algo construtivo e benéfico, por isso leva o teu tempo.

Lama Tsongkhapa diz que o corpo deve estar solto durante os exercícios. Com a prática, o teu corpo acabará por se tornar completamente flexível, como borracha. Isto não acontecerá imediatamente, é claro; mas se fizeres os exercícios todos os dias, experienciarás definitivamente os benefícios. E lembra-te de sacudir bem o corpo no exercício final, no fim da sessão de hatha yoga, porque isto ajuda o sangue a circular melhor e os canais a funcionarem bem.

Algumas pessoas pensam erroneamente que o mais importante é meditar e cuidar da mente, mas que o corpo não é muito importante. No tantra, contudo, o corpo é tão importante quanto a mente porque o corpo tem o recurso da energia *kundalini*, e este "urânio-kundalini" pode ser aproveitado para produzir realizações poderosas. É por isso que temos um voto tântrico de não criticar ou negligenciar o corpo. O tantra diz que deves cuidar do teu corpo, mantendo-o saudável e dando-lhe boa comida, porque precisas de ter uma energia tremenda. Dar ao teu corpo mais proteína, por exemplo, aumenta o poder bem-aventurado da *kundalini*. Respeita o teu corpo. Não penses que ele é apenas uma fonte de problemas. As dificuldades vêm da mente, não do corpo.

Quando fazes os exercícios, sente que os teus pensamentos negativos e bloqueios de energia são eliminados com cada movimento e que sentes energia bem-aventurada onde quer que toques. Podes quase ver esta energia *kundalini* bem-aventurada a correr através dos canais e por todo o teu corpo de luz radiante de arco-íris. Não há lugar no teu sistema nervoso para a dor.

Não penses que a energia bem-aventurada se encontra apenas no canal central. A *kundalini* vai a cada poro do teu corpo. Imagina que todo o teu sistema nervoso, desde os teus pés até à tua coroa, é bem-aventurado. Não há espaço para a dor e a miséria nem no teu corpo nem na tua mente. Poderias dizer que o propósito do yoga tibetano é tornar mental e fisicamente impossível ter espaço para a miséria.

Um lama Gelugpa escreveu que um sinal de ter ganho controlo sobre a mente é que o corpo e o seu sistema nervoso se tornam propícios à meditação. Por outras palavras, as tuas realizações mostram-se na forma como coordenas a energia do teu corpo. Isto é bastante impressionante, e o hatha yoga ajuda-te a realizar isto. Os exercícios despertam todo o teu sistema nervoso e trazem-te bem-aventurança vinte e quatro horas por dia. Portanto, o corpo é definitivamente algo a ser respeitado.

Poderias dizer que uma das coisas que estás a tentar fazer quando meditas no fogo interior é desenvolver a consciência do teu corpo. Estás a aprender a comunicar com a tua própria energia física, especialmente a tua energia de calor e a tua energia de prazer. Estás a aprender a encontrar os botões certos. As máquinas de venda automática no Ocidente são bons exemplos. Basta ires à máquina e carregares no botão certo. Queres Coca-Cola? Aqui está a Coca-Cola. Queres café? Aqui está o café. De forma semelhante, quando conheces o teu próprio corpo, podes obter dele o que quiseres. Não precisas de procurar nada no exterior depois de teres descoberto os teus próprios centros de prazer e o poder da *kundalini*.

É por isso que o orgasmo é usado como símbolo para a experiência da bem-aventurança eterna. O texto de Lama Tsongkhapa menciona isto. Segundo o tantra, o recurso do orgasmo é algo bom; podemos aprender com ele.

O objetivo de todos estes exercícios físicos é aumentar o desejo e a energia *kundalini* bem-aventurada, mas não para o prazer samsárico. O propósito destes exercícios de hatha yoga é ajudar-nos a controlar a energia do nosso sistema nervoso durante a meditação do fogo interior. Quando o nosso desejo explode e estamos prestes a perder energia através do nosso órgão sexual, deveríamos ser capazes de fazer subir a *kundalini* dos chakras inferiores e espalhá-la pelos lugares certos. Estes exercícios ajudam-nos a aprender como lidar com a nossa energia. Eventualmente, tornamo-nos capazes de transformar as nossas experiências de bem-aventurança em sabedoria.

Tanto os homens como as mulheres devem aprender a trabalhar com o seu desejo e a controlar a sua energia sexual, em vez de a perderem. Isto não é apenas uma questão de quebrar o *samaya*. O ponto é que perdemos a força da nossa energia *kundalini*, e isso não é bom.

Os exercícios físicos comuns geralmente aumentam a superstição, mas estes exercícios de hatha yoga podem ajudar-nos a desenvolver sabedoria não supersticiosa. É possível que, enquanto fazes um dos exercícios, simplesmente toques em alguma parte do teu corpo e entres diretamente numa meditação profunda de *samadhi*. Ou estarás sentado em algum lugar a relaxar quando, de repente, todo o teu corpo ficará energizado com bem-aventurança.

Isto não é uma realização particularmente elevada; pode acontecer a qualquer pessoa. Não estarás a fazer nada em particular e o teu corpo experienciará subitamente uma bem-aventurança incrível. Deveria ser assim.

Tais experiências são possíveis devido à forma como estas meditações e exercícios estão estruturados. Eles são muito profundos e muito sedutores. A

meditação comum pode ser aborrecida, mas aqui o objeto de meditação parece estar a chamar-te: "Olha! Aqui está um prazer incrível e tentador!"

Quando Tilopa deu a Naropa a sua primeira iniciação, ele simplesmente bateu-lhe na cabeça com a sua sandália. Naropa entrou instantaneamente num *samadhi* profundo. Uma pessoa comum teria ficado magoada, mas Tilopa estava a disparar contra o alvo certo, o chakra da coroa com a sua sílaba branca *haṃ*. A energia bem-aventurada fluiu pelo canal central de Naropa e ele caiu em *samadhi*. Este é um bom exemplo da natureza do processo tântrico.

Naropa foi atingido apenas uma vez, mas entrou instantaneamente num *samadhi* profundo. É necessária uma grande perícia para um guru ser capaz de tocar um discípulo e evocar uma experiência tão direta. Isto é a iniciação. É poderosa e significativa, indo além dos livros e, de alguma forma, além até do Dharma.

Algo semelhante aconteceu a Dromtönpa, e ele nem sequer foi tocado fisicamente. Ele entrou subitamente num estado de *samadhi* enquanto transportava as fezes do seu guru Atisha por uns degraus. Estes exemplos são úteis. Eles não têm nada a ver com fatores externos, como meditar na postura física correta. São puramente experiências internas.

Não temos de procurar ouro no exterior. Todos temos uma mina de ouro dentro de nós, no nosso sistema nervoso. Devemos apenas utilizá-la e ficar satisfeitos.

14

CANAIS E CHAKRAS

A meditação do fogo interior permite que o iogue ou a iogueni absorva todos os ventos-de-energia no canal central, gere as quatro alegrias e, assim, experiencie a grande sabedoria bem-aventurada simultaneamente nascida. Este processo conduz à união do corpo ilusório e da luz clara e, finalmente, à iluminação total.

Um dos primeiros passos práticos que precisamos de dar para alcançar este resultado é aprender sobre a estrutura do corpo vajra, especialmente sobre os canais e chakras. Temos de visualizá-los em meditação até estarmos totalmente familiarizados com eles.

Para nos prepararmos para visualizar os canais e chakras, precisamos de visualizar o nosso corpo como oco, ou vazio. Esta meditação é simples, mas muito importante. Quando a fazes bem, há menos probabilidade de experienciares dificuldades mais tarde, quando investigares os canais e chakras. Primeiro, contudo, discutirei como te sentares corretamente.

SENTAR-SE

Marpa disse: "Nenhum dos meditadores tibetanos pode competir comigo. Só a minha posição de sentar é suprema". Marpa tinha provado realmente os Seis Yogas de Naropa e falava por experiência própria. Quando te sentas, as tuas energias internas devem, de alguma forma, falar contigo e trazer-te bem-aventurança. O tantra simplesmente usa os recursos naturais do teu corpo; segue o teu próprio jogo natural de energia.

Lama Tsongkhapa afirma que a postura corporal correta é muito importante durante a meditação do fogo interior. Ele recomenda que te sentes num assento confortável com o corpo ligeiramente elevado na parte de trás. Cruza as pernas na posição de lótus completa, com o pé direito na coxa esquerda e o pé esquerdo na coxa direita. As práticas da etapa de conclusão devem ser feitas nesta posição. Pode ser difícil para principiantes, por isso aproxima-te o máximo que puderes. Também pode ser útil usar um cinto de meditação, como Milarepa fazia, mas isto não é absolutamente necessário.

A tua coluna deve estar direita e a cabeça ligeiramente inclinada para a frente. Semicerra os olhos, sem focar em nada, e olha em direção à ponta do nariz. No entanto, se a tua mente estiver muito distraída e não conseguires acalmá-la, poderás achar útil fechar os olhos. Coloca a ponta da língua contra o palato, logo atrás dos dentes da frente, com o maxilar inferior relaxado. Os teus ombros devem ser mantidos direitos para trás, não curvados para a frente. As tuas mãos devem ser colocadas abaixo do umbigo no *mudra* de concentração, com a direita sobre a esquerda e com os polegares a tocar-se para formar um triângulo.

É especialmente importante manter a tua mente e o teu corpo um pouco tensos, em vez de soltos; podes julgar pela tua própria experiência. Precisas de treinar nisto. O teu corpo deve estar ereto e ligeiramente tenso desde as ancas até ao peito. A maioria de nós curva-se, e uma postura curvada pode produzir lentidão. Podes reconhecer iogues e ioguenis pela forma como mantêm os seus corpos.

MEDITAÇÃO DO CORPO VAZIO

Visualiza-te como Heruka, de pé e ereto, com o teu corpo completamente transparente desde a cabeça até aos pés. O teu corpo está totalmente limpo e

vazio de toda a substância material, como um balão cheio de ar. Não há absolutamente nada lá dentro. Contempla isto.

OS CANAIS

Uma vez que te sintas confortável em ver o teu corpo como vazio, podes começar a meditar nos teus canais. Primeiro, surge da vacuidade na forma da deidade. Todo o teu corpo de luz radiante de arco-íris está vazio e é tão límpido como cristal; até as tuas mãos são como cristal. O corpo de Heruka não está apinhado de sangue e ossos; é transparente e leve. É um corpo consciente, um corpo psíquico.

Visualiza à tua frente o teu guru raiz e todos os lamas da linhagem, rodeados por *dakas* e *dakinis*. Oferece-lhes, sem avareza, o teu corpo e o mundo inteiro. Depois reza para experienciares energia de ar bem-aventurada, canais bem-aventurados e *kundalini* bem-aventurada. Pensa: "Pelo bem de todos os seres sencientes, que são tão vastos em número como a extensão do espaço, envolver-me-ei agora nesta meditação a fim de descobrir o estado de Vajradhara".

Agora visualiza os três canais principais: o canal central e os canais direito e esquerdo. Eles são tubos como arco-íris, lisos, transparentes, límpidos, flexíveis e tão brilhantes como a seda. O canal central começa no ponto médio entre as sobrancelhas, e os canais laterais começam nas narinas. Todos os três canais curvam-se para cima até à coroa e depois descem ao longo do corpo, mesmo em frente à coluna, para terminar na ponta do chakra secreto. Eles são como o pilar central que sustenta um telhado.

De acordo com o comentário, no entanto, quando fazemos a meditação do fogo interior, visualizamos que os três canais terminam cerca de quatro dedos abaixo do umbigo, que é o ponto onde trazemos os ares para o canal central durante a meditação. Os canais laterais curvam-se para cima para a base do canal central numa forma que assemelha a letra tibetana *cha* (ཚ). Lama Tsongkhapa explica como os canais existem na realidade e como os devemos usar na meditação. Ele enfatiza que o canal central está perto da coluna. Ele não toca realmente na coluna, mas está muito perto dela. Os canais laterais estão muito perto do canal central.

O canal central é azul por fora, semelhante à cor de Heruka, e vermelho por dentro. O canal direito é vermelho e o esquerdo é branco. Ao falar sobre a largura dos canais, os tibetanos usam por vezes o exemplo de uma palha de cevada. Penso que as palhinhas de plástico usadas nos restaurantes também são um bom exemplo. Mas, de certa forma, um canal não é como uma palhinha. Se dobrares

uma palhinha quando estás a beber um batido, ela racha por fora. Os nossos canais, por outro lado, são tão flexíveis como borracha. Existem também milhares de canais ramificados dentro do corpo, mas estes três são os principais que temos de contemplar.

OS CHAKRAS

Falemos agora sobre os vários chakras. Os quatro que utilizamos mais durante a meditação do fogo interior são os chakras do umbigo, coração, garganta e coroa. Devemos aprender a visualizar estes quatro chakras; devemos manter a nossa mente em cada um deles até que eventualmente os penetremos.

Lama Tsongkhapa diz que o chakra do umbigo é vermelho, tem a forma de um triângulo e possui sessenta e quatro canais ramificados que se curvam para cima a partir dele, tal como as varetas de um guarda-chuva invertido.

O chakra do coração é branco, tem a forma de uma bola e possui oito ramos que apontam para baixo em direção ao umbigo, como as varetas de um guarda-chuva aberto. O chakra da garganta é vermelho e também tem a forma de uma bola, com os seus dezasseis canais ramificados a abrirem-se para cima. Finalmente, o grande chakra bem-aventurado na coroa é multicolorido e triangular, e os seus trinta e dois canais ramificados abrem-se para baixo em direção à garganta.

Os dois conjuntos de canais ramificados que se abrem um em direção ao outro desta maneira simbolizam o método e a sabedoria. O triângulo é simbólico da energia sabedoria-feminina e a forma circular simboliza a energia masculina.

Já vi desenhos hindus com um triângulo no umbigo, tal como Lama Tsongkhapa descreve aqui, mas por vezes o chakra do umbigo é desenhado com uma forma circular. A minha sensação é que a forma não é muito importante. Usa a forma com que te sentires confortável. Os desenhos podem ser úteis para demonstrar os chakras e os canais. Alguns lamas tibetanos fizeram desenhos de acordo com as suas próprias visões, mas estes podem ser difíceis de compreender porque não é possível retratar exatamente o que é visto numa visão.

Lama Tsongkhapa explica que, em geral, os canais ramificados devem ser visualizados como extremamente pequenos, mas no início é melhor visualizá-los com o tamanho que achares confortável. Se não conseguires visualizar todos os canais ramificados claramente, concentra-te simplesmente no centro do chakra.

Lama Tsongkhapa também explica que os canais laterais dão a volta ao canal central em cada um dos quatro chakras principais, formando assim nós. Existe um nó sêxtuplo no chakra do coração e um nó duplo em cada um dos

outros chakras. Algumas pessoas não acharão isto fácil de visualizar. Se achares difícil visualizá-los, deixa os nós de fora.

Onde estão exatamente os chakras? Toma o chakra do umbigo, por exemplo. Alguns textos dizem que o chakra do umbigo deve ser visualizado diretamente atrás do umbigo. Lama Tsongkhapa diz claramente que o chakra do umbigo fica quatro dedos abaixo do umbigo, onde os canais laterais se curvam para dentro do canal central. Outros textos concordam.

Esta localização é bastante lógica e convincente. Quando verificas, notas que não há muita sensação no próprio umbigo, mas há uma sensação incrível quatro dedos abaixo dele. No entanto, uma vez que o canal central não está localizado na parte da frente do corpo, mas sim perto da coluna, deves visualizar o chakra do umbigo perto da coluna. A localização do chakra do umbigo é importante porque os ares dos dois canais laterais têm de entrar no canal central exatamente neste ponto.

Existem também dúvidas sobre a localização do chakra da coroa, que também é chamado de chakra da bem-aventurança. Literalmente, "coroa" refere-se ao topo da cabeça; portanto, diz-se por vezes que o chakra da coroa está entre a pele e o crânio, no topo da cabeça. Na minha opinião, contudo, este chakra está no cérebro, onde existe muita energia ativa. É aqui que o centro de bem-aventurança está localizado. Alguns textos chamam-lhe chakra da cabeça, mas também poderíamos chamar-lhe chakra do cérebro.

Em qualquer caso, visualiza este chakra algures entre as tuas sobrancelhas e a tua coroa, num ponto mais voltado para a parte de trás da cabeça. Não precisa de estar num lugar precisamente designado. Estamos a lidar com a realidade psíquica, não com a realidade física. No entanto, a partir da tua própria experiência, descobrirás lentamente a localização exata de todos os chakras dentro do teu corpo. A tua prática tornar-se-á então mais precisa.

O chakra da garganta localiza-se diretamente atrás da maçã de Adão. O chakra do coração está no centro do peito, a meio caminho entre os dois mamilos e, novamente, está mais voltado para a coluna do que para a parte da frente do corpo.

Embora estes quatro sejam os chakras que mais utilizamos durante a meditação do fogo interior, existem outros com os quais também precisamos de nos familiarizar. Existe um chakra na testa, a meio caminho entre as sobrancelhas. Na literatura ocidental, este é frequentemente referido como "o terceiro olho". Tem seis canais ramificados.

Existe também o chakra secreto, ou do sexo. Este é vermelho, tem trinta e dois ramos e está ao nível da base da coluna. Num homem, localiza-se na base do órgão sexual. Da mesma forma, existe o chakra secreto médio, também conhecido como chakra da joia, que é branco e tem oito canais ramificados; e existe o chakra secreto da ponta, que está na extremidade do pénis, onde o canal central termina.

Poderia surgir uma pergunta: os chakras secretos do corpo masculino são explicados de forma muito clara, mas e quanto aos chakras femininos? Uma mulher também tem três chakras secretos: o secreto, o secreto médio e o secreto da ponta. Para uma mulher, contudo, estes três estão escondidos dentro do seu corpo. O chakra secreto da ponta, onde termina o seu canal central, fica na extremidade do colo do útero, onde este se abre para a vagina. O órgão do homem está do lado de fora, mas o da mulher é mantido no interior. Como isto mostra, existe um arranjo mútuo entre o vajra do homem e o lótus da mulher.

O tantra da etapa de conclusão também explica que uma iogueni tem um canal subtil que se estende desde a extremidade do seu canal central e que, quando os órgãos masculino e feminino se unem, este canal subtil entra no canal central do iogue, dando origem a uma bem-aventurança incrível.

Precisamos de desenvolver tanto a clareza como a estabilidade na nossa meditação sobre os canais e chakras. Começa por te concentrares em cada um até que apareça claramente e depois descansa nessa atmosfera de clareza. Ao manter a mente em cada chakra, desenvolvemos estabilidade.

O chakra do umbigo é o mais importante dos quatro chakras principais porque é aquele em que nos focamos durante a meditação do fogo interior. Nos Seis Yogas de Naropa, a concentração penetrante no chakra do umbigo é o passo fundamental que torna tudo o resto possível, incluindo a realização do corpo ilusório e da luz clara. Traz resultados muito rapidamente.

Concentrar-se no chakra do umbigo é também menos perigoso do que focar-se nos chakras secreto ou do coração, por exemplo. Lama Tsongkhapa afirma que concentrar-se demasiado no chakra do coração pode causar tensão, stress e até problemas cardíacos. Concentrar-se no chakra do umbigo é muito mais seguro e é fundamental para gerar o fogo interior. Portanto, mesmo ao realizar as meditações do corpo vazio e os exercícios de hatha yoga, deves prestar especial atenção ao chakra do umbigo.

No início, deves meditar nos canais e chakras como descrito acima até estares profundamente familiarizado com eles.

TREINO NOS CANAIS

Outra meditação que devemos fazer para nos prepararmos para o fogo interior é treinar nos canais; isto evita obstáculos e encoraja as energias do ar a entrarem no canal central. Embora não seja mencionado em *Possuir as Três Convicções,* esta técnica é recomendada por muitos lamas. Tal como um cavalo treina para uma corrida, nós treinamo-nos para montar o cavalo da energia-vento, viajando para cima e para baixo no canal central investigando tudo.

Primeiro, faz a meditação do corpo vazio. Vê-te como a deidade, o teu corpo de luz tão límpido como cristal. Visualiza os três canais principais, todos os chakras e todos os canais ramificados. Tudo é transparente, claro e livre de bloqueios. No chakra do coração, visualiza uma gota de *kundalini* branca-vermelha, do tamanho de uma semente de sésamo. Ela irradia luz brilhante de arco-íris de cinco cores, sendo na natureza as cinco famílias de Budas.

Concentra-te nesta gota. Não olhes para a gota de fora. Entra nela, penetra-a, torna-te totalmente um com ela. A tua mente unifica-se com a gota de modo que não haja distinção entre sujeito e objeto. Dentro desta atmosfera bem-aventurada de seres a gota, já não te sentes atraído por quaisquer objetos sensoriais. Tudo está preparado para fazeres uma meditação profunda.

Tu, como a gota de energia, olhas para baixo a partir do chakra do coração e vês os chakras do umbigo e secreto. Depois olhas para cima e vês os chakras da garganta, coroa e testa. A passagem do canal central está desimpedida. Sobes através da passagem e alcanças o chakra da garganta. Olhando em redor, vês claramente todos os seus dezasseis canais ramificados.

Sobes então até ao chakra da coroa, que tem trinta e dois canais ramificados, e vês todos eles claramente. Em seguida, vais ao chakra da testa, que se abre para o exterior no ponto médio entre as tuas sobrancelhas. Daqui olhas para o teu corpo de Heruka, que é de luz azul radiante e na natureza da não dualidade. Vês tudo claramente até aos pés. Sentes-te extremamente bem-aventurado.

A partir do chakra da testa, voltas para o canal central até ao chakra da coroa e olhas para baixo para o chakra da garganta. Vai novamente à garganta e observa os seus dezasseis canais ramificados. Desce até ao coração e olha para os oito canais ramificados que ali estão. Continua a descer até ao umbigo e vê claramente cada um dos sessenta e quatro canais ramificados. Em seguida, investiga o chakra secreto, o chakra da joia e, finalmente, o chakra secreto da ponta. Por fim, regressa ao coração. Faz a viagem de subida e descida no canal central muitas vezes, terminando sempre no chakra do coração.

Não deves preocupar-te com o facto de visualizar os três canais a continuarem abaixo do umbigo desta forma entrar em conflito com as meditações do fogo interior. Aqui estamos simplesmente a investigar tudo como preparação para as meditações do fogo interior. Em qualquer caso, mais tarde, quando praticarmos as quatro alegrias, precisaremos de visualizar o canal central a descer até aos chakras inferiores.

Medita desta forma até estares completamente familiarizado com os teus canais e chakras. Eventualmente, saberás exatamente onde tudo está, tal como sabes onde está tudo na tua carteira.

Imagina que, enquanto viajas para cima e para baixo no canal central, a luz de arco-íris da gota de *kundalini* ajuda a regenerar e a ativar os canais. Canais bloqueados são abertos, canais tortos são endireitados e os rugosos são suavizados. Tudo se torna como um arco-íris. Todos os canais tornam-se tão macios como a seda, transparentes e prestáveis, quase como se fizessem tudo o que lhes mandares.

Quando fizeres esta meditação, não deves manter a tua concentração por muito tempo no chakra do coração. Como mencionei anteriormente, Lama Tsongkhapa avisa que permanecer demasiado tempo no chakra do coração pode criar uma tensão perigosa. De facto, também não deves passar muito tempo nos chakras da garganta ou da coroa. Como nos estamos a preparar para a meditação do fogo interior, a nossa ênfase principal deve estar no chakra do umbigo.

Se meditaste bem no teu corpo como vazio, não há necessidade de te preocupares em sentir dor nos teus canais ou chakras quando viajas através deles. O objetivo de fazer a visualização do corpo vazio é evitar tais problemas. Quando tiveres alguma dor no corpo, não precisas de perguntar a ninguém o que fazer sobre isso. Lama Tsongkhapa já te deu a solução.

Agora dediquemos o mérito: “Ao meditarmos nos três canais principais e nos quatro chakras principais, possamos nós afrouxar a tensão dos canais bloqueados. Possa toda a energia-vento entrar no canal central e possamos, através disso, experienciar o caminho da luz clara. Ao penetrarmos os centros de prazer dos chakras, possamos alcançar a realização do estado eterno de bem-aventurança.”

15

SÍLABAS BEM-AVENTURADAS

Lembra-te de que tens um corpo de luz radiante de arco-íris na forma de Heruka. Não está apinhado de sangue e ossos, mas está vazio e possui canais e chakras límpidos que estão livres de todos os bloqueios e confusão.

Na meditação anterior, viajaste a todos os chakras e investigaste a sua estrutura. Estás agora pronto para colocar uma sílaba-semente no centro de cada um dos quatro chakras principais. Este será o teu objeto de concentração.

Lama Tsongkhapa diz que colocar sílabas-semente nos chakras é vital para gerar as quatro bem-aventuranças. Eventualmente, quando a *kundalini* no nosso chakra da coroa derreter e fluir pelo canal central, como já nos concentrámos nas letras em cada chakra, seremos capazes de manter a *kundalini* por mais tempo em cada ponto. Iremos assim intensificar as experiências de bem-aventurança ali.

Deves colocar as letras mesmo no centro dos quatro chakras principais. As sílabas devem ser visualizadas tão pequenas e tão subtis quanto possível, do tamanho de uma semente de mostarda ou de sésamo. Lama Tsongkhapa enfatiza que elas devem ser subtis. Isto encoraja os ares a entrarem automaticamente no canal central e a absorverem-se fortemente. Devido a isto, a tua concentração será mais forte e, portanto, gerarás uma bem-aventurança mais forte.

Primeiro, colocamos uma sílaba no chakra do umbigo. Colocamos ali o *a* curto, ou em tibetano *a tung* (ver página seguinte), que se assemelha ao traço final da letra tibetana *a* (ཨ). O *a* curto é largo na base e depois afina-se para se tornar muito afiado na ponta. Também podes visualizá-lo como a chama de uma vela ou uma *torma*, ambos largos na base e finos no topo. Lembra-te, contudo, de que é muito subtil.

Caligrafia por Lama Zopa Rinpoche

O *a* curto é vermelho brilhante. É muito quente, como um fogo ardente, e de natureza bem-aventurada. Na sua ponta estão uma lua crescente, uma gota e uma *nada* fina e afiada. (*Nada* é um termo sânscrito que por vezes se refere à não dualidade, por isso talvez pudéssemos dizer que significa “topo não dual”.)

Alguns lamas dizem que o *a* curto se apoia num disco solar, mas Lama Tsongkhapa recomenda visualizá-lo num disco lunar. Uma vez que estamos a tentar gerar calor interno, pareceria mais lógico visualizar o *a* curto num disco solar. A minha sensação é que Lama Tsongkhapa decidiu que deveria ser num disco lunar para ajudar a evitar o surgimento de calor interno comum, que é superficial e momentâneo.

Coloca o *a* curto mesmo dentro do canal central, no centro do chakra do umbigo, que se localiza quatro dedos abaixo do umbigo. Lama Tsongkhapa

afirma claramente que o *a* curto deve estar no chakra do umbigo e no canal central. Outros lamas concordam que o *a* curto deve ser visualizado no ponto onde os canais laterais se unem ao canal central, mas dizem que o chakra do umbigo está no próprio umbigo.

Além disso, muitos textos aconselham-nos a colocar o objeto de concentração no chakra, mas não dizem expressamente para o colocar no canal central. Lama Tsongkhapa diz que é vital encontrar a localização correta, porque este é o ponto exato em que os ares entram no canal central através dos dois canais laterais.

Lama Tsongkhapa também enfatiza que devemos visualizar o *a* curto mais perto da coluna do que da parte da frente do corpo. Ele repete isto repetidamente. Localizar o *a* curto aqui ajuda o calor interno a crescer de uma forma proficiente e profunda e impede o surgimento de calor comum. Sua Santidade Trijang Rinpoche também disse que visualizar as sílabas mais perto da coluna permite que o calor interno cresça mais gradualmente, fortemente e profundamente. Não é bom que o calor suba extremamente rápido, como uma explosão.

Em seguida, coloca um *hūṃ* azul, com uma lua crescente, gota e *nada* num disco lunar no chakra do coração. O conjunto está de pernas para o ar. A forma normal de escrever *hūṃ* em tibetano é bastante complicada, por isso podes visualizá-lo numa forma simplificada, semelhante ao *a* curto. No limite, poderias visualizar uma luz azul que é mais larga no topo e mais fina na base. O nosso objetivo final é, com concentração unifocada, energizar o gotejamento de *kundalini* bem-aventurada através da sílaba e da *nada*. Este *hūṃ* azul comunica com o *a* curto vermelho no umbigo.

Agora visualiza um disco lunar no chakra da garganta e sobre ele um *oṃ* vermelho. Alternativamente, podes visualizar um *aṁ* vermelho. Ambas as sílabas são aceitáveis. Também podes visualizar o *oṃ* numa forma simplificada. Usa apenas a parte *a* do *oṃ* se isso for mais fácil para ti. Esta sílaba vermelha mantém-se ereta e tem uma lua crescente, gota e *nada* acima dela. Novamente, deve ser visualizada no canal central, mesmo no centro do chakra da garganta.

Na coroa, que é o chakra da grande bem-aventurança, colocamos um *haṃ* branco num disco lunar. Também podes simplificar esta sílaba para uma forma de gancho. Tem uma crescente, uma gota e uma *nada* e, novamente, o conjunto está de pernas para o ar. Comunica com o *oṃ* vermelho na garganta.

Contempla cada uma destas quatro sílabas sucessivamente, mas foca-te principalmente no *a* curto no umbigo. Quando contemplares o *a* curto (e as outras sílabas), a tua consciência deve unificar-se completamente com ele. Ele parece tão sedutor que apenas queres fundir-te com ele. Lama Tsongkhapa afirma

que não devemos ver a sílaba "lá fora" e nós próprios separados dela. Em vez disso, devemos tornar-nos completamente unificados com cada sílaba.

Todas as letras devem ser muito brilhantes e na natureza da *kundalini*. Lama Tsongkhapa diz que elas gotejam *kundalini*, como o orvalho. Visualizar as letras como brilhantes e radiantes evita a lentidão e a sonolência; não deixa espaço para a escuridão mental. Vê-las como bem-aventuradas elimina automaticamente a mente distraída e errante, que provém da insatisfação. Tudo está preparado para nos ajudar a desenvolver uma concentração profunda.

Lama Tsongkhapa assinala que, quando meditas nas sílabas, a tua concentração não deve ser nem demasiado tensa nem demasiado solta, mas algures no meio. Ele menciona também outras técnicas, tais como colocar sílabas nos canais ramificados, mas isto não é necessário por agora. A meditação que dei acima é a mais importante.

Embora, em geral, as sílabas devam ser visualizadas tão pequenas quanto possível, Lama Tsongkhapa diz que no início é aceitável visualizá-las como grandes. À medida que progrides na tua meditação, podes então reduzi-las gradualmente de tamanho.

Quais são os benefícios de contemplar os objetos de concentração nos chakras? Contemplar o *haṃ* na coroa aumenta a *kundalini* masculina branca, que é a fonte de bem-aventurança. Contemplar e penetrar o *oṃ* no chakra da garganta aumenta a energia sanguínea feminina e também ajuda a prática do yoga do sonho. Concentrar-se no *hūṃ* no coração ajuda a desenvolver a luz clara.

E meditar no *a* curto no umbigo aumenta a força do fogo interior; também aumenta a energia branca bem-aventurada, devido à ligação do chakra do umbigo com o canal esquerdo. Ativar o calor interno no chakra do umbigo faz com que a energia venha automaticamente para o chakra da coroa. Pelo simples facto de tocares na área abaixo do umbigo, sentirás uma sensação na tua coroa.

Embora devamos familiarizar-nos com todos os chakras, lembra-te que o fogo interior no umbigo é a chave para as realizações de todos os chakras. Diferentes tantras utilizam o chakra do umbigo, bem como os chakras nas aberturas superior e inferior do canal central, de formas diferentes. Lama Tsongkhapa descreve-os, na verdade, anteriormente em *Possuir as Três Convicções*, na secção sobre as características do corpo, mas optei por discuti-los aqui.

De acordo com a tradição de Marpa, existem dois períodos para praticar os yogas tântricos: quando estamos acordados e quando estamos a dormir. A prática

do *Sutrayana* usa apenas o estado de vigília, mas o Tantra do Yoga Supremo tem formas de utilizar também o estado de sono.

Marpa explica que os chakras do coração e da garganta são pontos-chave para o yoga do sono e que os chakras do umbigo e da coroa são para as práticas durante o estado de vigília. Durante o estado de vigília, o chakra do umbigo é importante para a prática do fogo interior e o chakra da coroa para a prática com consorte. Isto porque, nessas alturas, as gotas de energia subtil residem em cada um destes pontos.

Lama Tsongkhapa também discute a visão do *Tantra de Kalachakra*, que diz que os chakras do umbigo e da testa estão associados às práticas do estado de vigília e que os chakras da garganta e secreto são importantes para a prática durante os sonhos.

Lama Tsongkhapa dá então as suas próprias visões. Ele diz que, à medida que vamos dormir, os ventos reúnem-se fortemente nos chakras do coração e da joia e que permanecemos em sono profundo enquanto eles aí permanecerem. (As gotas e os ventos também se reúnem fortemente no chakra da joia quando estamos em sono profundo; é por isso que os homens por vezes ejaculam nessa altura.) Durante o sono pesado, não sonhamos.

Uma vez que o sono se torne mais leve, os ventos também se tornam mais leves; reúnem-se nos chakras secreto e da garganta, e nessa altura surgem os sonhos. Quando as energias do ar se movem para os chakras da testa e do umbigo, acordamos.

Embora estes chakras sejam fundamentais para a prática durante os estados de sono e de sonho, isto não significa que não sejam importantes também durante o estado de vigília. Lama Je Tsongkhapa diz que penetrar e contemplar cada chakra traz os seus próprios resultados e realizações particulares. No sistema de prática dos Seis Yogas de Naropa, contudo, tudo é abordado através do chakra do umbigo.

Em todas as meditações nos canais e chakras, somos aconselhados a visualizá-los como límpidos e como um arco-íris. Na realidade, contudo, no momento eles não são de todo assim. Os nossos canais laterais aderem ao canal central, apertando-o e bloqueando-o. Os canais estão frequentemente mirrados e enrugados, e existe muito apinhamento e confusão nos chakras, onde todos os canais mais pequenos se ramificam. Como é que os chakras são afrouxados e abertos para que as energias do ar possam entrar no canal central? Como é que os canais se tornam límpidos e como um arco-íris?

O princípio básico é que a mente, e portanto as energias-vento que sempre a acompanham, dirigem-se automaticamente para qualquer ponto que a mente contemple. A concentração nos pontos vitais clarifica e desbloqueia gradualmente os canais e chakras. Isto cria espaço para as energias subtis fluírem, de forma semelhante à maneira como soprar ar para dentro de um balão faz com que ele se abra e se expanda.

Quando penetras no chakra do umbigo, por exemplo, os bloqueios são libertados, o chakra abre-se e os ventos entram automaticamente no canal central. O mesmo acontece no coração e nos outros chakras. De facto, contemplar o *a* curto no umbigo também energiza automaticamente o chakra do coração, que é comprimido pelos seus canais ramificados. O vento sobe do chakra do umbigo e empurra o chakra do coração, abrindo-o. Isto energiza e abre automaticamente os chakras da garganta e da coroa também.

A concentração penetrante nos chakras, contudo, traz sempre alguma tensão no início. A energia-vento reúne-se onde a mente se foca e, por vezes, os ventos movem-se na direção errada e produzem dor física e emocional. Isto acontece se não nos tivermos preparado bem, razão pela qual a meditação do corpo vazio, a respiração do vaso, os exercícios de hatha yoga e as meditações nos canais, chakras e sílabas são preparações essenciais para a meditação do fogo interior.

Neste momento, os nossos canais estão apinhados, tensos e contraídos, e leva tempo a relaxá-los. Embora os canais sejam fenómenos subtis, eles têm, no entanto, forma. Quando fazemos as meditações nos canais, chakras e sílabas repetidamente, os nossos canais tornam-se desbloqueados, límpidos, funcionais e macios como a seda. Se fizermos estas preparações, quando meditarmos no calor interno e eventualmente penetrarmos os pontos vitais nos chakras, o ar pode entrar facilmente e absorver-se completamente no canal central.

Deves alternar as várias práticas porque elas apoiam-se mutuamente. Eventualmente, desenvolverás um sentimento de unidade, quase como se a tua energia corporal fosse consciência e a tua consciência fosse energia corporal. O teu corpo e a tua mente cooperarão perfeitamente um com o outro.

Quando estiveres a sentir muita devoção, é bom rezar a todos os lamas da linhagem para obter bênçãos para receber as realizações de todas as meditações. Visualiza-os no teu chakra do coração, como um minúsculo reflexo num cristal. Todos os fenómenos universais também se refletem ali. Alternativamente, podes simplesmente visualizar Naropa no teu chakra do coração. Com devoção, rezas então: “Possa eu ter sucesso na meditação do fogo interior.

Possa todo o meu sistema nervoso experienciar uma explosão de energia bem-aventurada. Possa toda esta energia bem-aventurada entrar no canal central, e possa ela compreender a sabedoria da não dualidade."

16

MEDITAÇÃO DA RESPIRAÇÃO DO VASO

Como mencionei anteriormente, *Possuir as Três Convicções* lista a meditação da respiração do vaso como o primeiro dos seis exercícios de hatha yoga, embora Lama Tsongkhapa a descreva apenas brevemente nessa secção.

A respiração do vaso não é uma prática insignificante. Os outros cinco exercícios de hatha yoga são realizados enquanto se retém a respiração do vaso e, mais importante, as meditações do fogo interior são realizadas com base nesta técnica de respiração. Trazer com sucesso todos os ares para o canal central e estabilizá-los e absorvê-los ali depende da respiração do vaso.

EXPELIR OS ARES IMPUROS

Antes de tentares praticar a respiração do vaso, deves primeiro expelir todos os ares impuros com o exercício de respiração em nove rondas.

Mantendo a narina esquerda fechada com as costas do dedo indicador direito, inspira lentamente pela narina direita. Depois, bloqueia a narina direita com a frente do mesmo dedo e expira pela narina esquerda. Pensa que estás a expirar toda a tua energia impura de desejo. Faz isto três vezes. Na verdade, não precisas de manter a narina fechada; podes apenas visualizar o ar a sair pela outra narina.

Agora faz o inverso, inspirando três vezes pela narina esquerda. Ao expirares pela narina direita, pensa que estás a expirar toda a tua energia impura de ódio. Finalmente, inspira e expira três vezes por ambas as narinas para tornar todas as energias límpidas e iguais. Ao expirares, pensa que estás a expirar toda a tua energia impura de ignorância. No total, isto perfaz nove rondas.

Lama Tsongkhapa enfatiza que deves inspirar e expirar apenas pelas narinas, não pela boca. Ele recomenda inspirar primeiro pela narina direita, mas como o princípio feminino do tantra-mãe é normalmente associado ao lado esquerdo, poderás querer enfatizar o auspício da energia feminina inspirando primeiro pela narina esquerda. Se quiseres enfatizar a abordagem do tantra-pai, inspira primeiro pela narina direita.

Inspira lenta e suavemente. Enquanto inspiras, podes pensar que estás a inalar energia pura e bem-aventurada de Tilopa, Naropa e de todos os Budas e bodhisattvas das dez direções. Quando expirares, pensa que todas as tuas dificuldades físicas e mentais, os sintomas da tua energia bloqueada, desaparecem. Isto não é apenas visualização. Assim que começares a praticar a respiração em nove rondas, sentirás alguma mudança. Ao expirar, primeiro expira suavemente, depois com força, e depois suavemente de novo.

RESPIRAÇÃO DO VASO

Idealmente, deves praticar a respiração do vaso quando o teu estômago está vazio e confortável; por outras palavras, antes de uma refeição ou depois de a comida ter sido digerida. A postura também é importante. O teu corpo deve estar muito direito; a respiração do vaso não pode ser eficaz se o teu corpo estiver curvado e comprimido.

A meditação da respiração do vaso compreende quatro passos: inspirar; encher os canais direito e esquerdo com ar; "ordenhar" o ar dos dois canais laterais para o canal central; e expirar, ou “disparar como uma seta”.

Começa a prática fazendo com as mãos os punhos vajra: coloca a ponta do polegar na base do dedo anelar e depois fecha os quatro dedos sobre o polegar. Coloca as mãos sobre as coxas, com os braços muito próximos do corpo e trancados a direito. Estica o corpo para cima o máximo possível; isto permite que os ares fluam melhor. No entanto, não precisas de estar sentado assim o tempo todo; passados uns momentos, podes sentar-te normalmente.

Visualiza-te como a deidade e visualiza claramente os três canais principais e os quatro chakras principais, conforme descrito anteriormente. Concentra-te no *a* curto no chakra do umbigo.

1. **O primeiro passo é inspirar.** Respira lenta e suavemente por ambas as narinas até que os teus pulmões estejam completamente cheios, visualizando que o ar está a encher os dois canais laterais. Lembra-te de não inspirar pela boca e de trazer uma respiração completa. Embora alguns lamas digam para inspirar com força, Lama Tsongkhapa enfatiza que a inalação deve ser muito lenta e muito suave.

2. **No segundo passo, visualiza que os canais direito e esquerdo estão cheios de ar**, como balões insuflados.

3. **Com o terceiro passo, enquanto reténs a respiração**, engoles um pouco de saliva, tencionas o diafragma e pressionas firmemente para baixo. Sente que estes movimentos descendentes empurram o ar inalado por todos os

canais laterais até ao *a* curto no teu chakra do umbigo. Poderás precisar de exercer um pouco de força para manter o ar ali.

- Depois, ainda retendo a respiração e pressionando para baixo com o diafragma, aperta as "portas inferiores" contraindo os músculos pélvicos. Isto faz subir os ares inferiores para abraçar e unificar com os ares superiores no chakra do umbigo. Sente que o *a* curto está a magnetizar as energias do ar, atraindo-as todas para o canal central. Imagina que os ares superiores e inferiores se unem precisamente no *a* curto, que está no canal central no chakra do umbigo. (A razão pela qual esta técnica de respiração é chamada meditação do vaso é que o *a* curto é mantido pelos ares superiores e inferiores como se estivesse num vaso ou num bule.) Retém a respiração e tenciona os músculos superiores e inferiores durante o tempo que conseguires.

- Não penses que o processo é complicado ou que terás dificuldade em fazê-lo. Muitas coisas parecem estar a acontecer ao mesmo tempo, mas os passos principais envolvem trazer os ares de cima e de baixo e unificá-los no chakra do umbigo. Em vez de forçares o processo, deves sentir que o *a* curto atrai automaticamente todas as energias para o chakra do umbigo. Uma boa concentração ajuda tudo isto a acontecer naturalmente.

4. **Finalmente, chegamos ao quarto passo.** Quando já não conseguires reter a respiração confortavelmente, deves expirar pelas narinas, visualizando que os ares superiores e inferiores unificados, mantidos no *a* curto, disparam pelo canal central como uma seta. Eles absorvem-se completamente dentro do canal central, energizando muita bem-aventurança.

- Deves expirar lentamente ao início, mas perto do fim da expiração sopra o ar com força até sentires os pulmões vazios. Embora o texto de Lama Tsongkhapa não mencione expirar com força (de facto, ele aconselha-nos a libertar a respiração de forma suave e silenciosa), já vi muitos lamas fazê-lo desta maneira.

Embora alguns lamas digam que deves visualizar o ar a sair do corpo pela coroa, Lama Tsongkhapa diz que ele deve ser mantido dentro do canal central. Isto é compreensível, uma vez que o nosso objetivo principal é fazer com que todos os ventos entrem, estabilizem e sejam absorvidos ali. Do chakra do umbigo, o ar vai para o coração, garganta e depois coroa, mas não sai pelo chakra da coroa.

Apesar de visualizarmos todo o ar a ir para os dois canais laterais quando inspiramos, o nosso propósito é encher o canal central, não os canais laterais. Para o conseguir, trazemos o ar completamente para baixo e mantemo-lo abaixo do umbigo, onde os canais laterais entram no canal central. Quando engolimos

saliva e depois "ordenhamos" os ares dos canais laterais para o canal central no chakra do umbigo, o canal central abre-se automaticamente e todos os ares dos canais laterais entram nele.

Quando os canais laterais estão abertos e a funcionar, o canal central está fechado; e quando o canal central está aberto e a funcionar, os canais laterais estão fechados. Lama Tsongkhapa diz que estas são as únicas alternativas.

De acordo com a experiência de Lama Tsongkhapa, manter os ares superiores e inferiores unificados no chakra do umbigo pode ser desconfortável no início, com o abdómen por vezes a tornar-se um pouco inchado. Ele explica, no entanto, que com a prática o desconforto passa e o abdómen encolhe naturalmente.

Algumas pessoas podem sentir que não conseguem fazer com que os ares de cima e de baixo se unifiquem no chakra do umbigo; outras podem sentir que o seu abdómen é demasiado pequeno. A solução é não forçar nada. Não tenhas pressa em unificar os dois ares. Claro que é uma boa ideia aplicar um pouco de força no início, mas não tanta que tenhas dificuldade ou dor. Não penses que só podes fazer esta prática de forma forçada. Tenta apenas trazer a energia para dentro de uma forma relaxada.

Se não gostas de fazer a meditação de forma forçada, imagina que o próprio *a* curto atrai magneticamente os ares de cima e de baixo, unindo-os no chakra do umbigo. É como se o *a* curto sugasse toda a energia do teu corpo para o chakra do umbigo. Sem qualquer esforço, visualizas que o *a* curto atrai forçosamente os ares dos dois canais laterais, bem como de todos os outros canais, de cima e de baixo, para uma absorção unificada. Esta é uma forma fácil de fazer a meditação do vaso.

Se aplicares demasiada força, poderás experienciar distúrbios de vento, conhecidos como *lung* em tibetano. Poderás também experienciar fortes palpitações cardíacas, sofrer suores frios ou sentir-te enjoado. Não faças um esforço excessivo. Pratica apenas de uma forma relaxada e natural. Realiza a técnica lenta e suavemente, e permite que o processo se desenvolva de acordo com a tua capacidade pessoal. O corpo de cada pessoa é diferente. Algumas pessoas têm estômagos grandes, outras pequenos; algumas têm canais grandes, outras pequenos. Cada um deve respirar de acordo com as suas proporções individuais. Em qualquer caso, o processo é o mesmo.

Na minha opinião, Lama Tsongkhapa está a dizer que cada pessoa individualmente pode julgar quanto ar trazer e quanto tempo o reter. Um lama pode instruir-te nas técnicas, mas deves decidir a partir da tua própria experiência o que funciona melhor para ti.

Quanto mais suavemente fores no início, mais forçosamente serás eventualmente capaz de trazer todos os ares para o chakra do umbigo. Lama Tsongkhapa diz, contudo, que a certa altura a respiração do vaso virá naturalmente. À medida que a tua concentração se torna estável, descobrirás que consegues manter os ventos superiores e inferiores juntos sem esforço e naturalmente. Poderás estar a achar a técnica difícil, mas depois, subitamente e inesperadamente, um dia a tua respiração tornar-se-á mais natural, mais subtil e mais facilmente controlada. Serás capaz de dizer pelas tuas próprias experiências quando tiveste sucesso.

Poderás não estar a meditar, simplesmente a falar ou a fazer alguma atividade comum, e de repente notas que estás a fazer a respiração do vaso. Pressionas um pouco e as energias movem-se espontaneamente dentro do teu corpo. Com a prática regular, o processo torna-se muito natural e darás por ti a trazer os ares para dentro automaticamente.

Claro que, se achares mesmo a técnica demasiado complicada, apenas respira naturalmente e desenvolve a concentração no *a* curto. O comentário de Lama Tsongkhapa diz, na verdade, que a respiração do vaso não é absolutamente necessária para o sucesso nas meditações do fogo interior. Podes respirar com pequenas respirações naturais, mas no fundo reténs as energias.

Manter os ventos superiores e inferiores juntos no chakra do umbigo é a chave para o sucesso na meditação do fogo interior. Deves praticar a respiração do vaso repetidamente, até que consigas fazê-lo sem esforço. Não é uma técnica difícil; de facto, é incrivelmente fácil. Uma sensação de bem-aventurança que surja do chakra secreto indicará que estás a fazer progressos. Mesmo realizar a meditação do vaso sem muita concentração induzirá bem-aventurança. Não precisas de ser um grande meditador. Tudo o que tens de fazer é praticar, viver pacificamente, controlar-te, relaxar, e poderás experienciar energia bem-aventurada mesmo sem uma boa concentração.

A respiração do vaso também pode ser usada como uma forma de prolongar o teu tempo de vida. Diz-se que cada um de nós faz um número fixo de respirações durante a vida, e se conseguirmos aprender a controlar a nossa respiração rápida habitual e respirar mais lentamente, poderemos prolongar a nossa vida. Além disso, penso que abrandar o ritmo da nossa respiração abranda o nosso sistema nervoso e, então, a nossa mente abranda automaticamente também. Desta forma, a nossa concentração torna-se espontaneamente muito mais forte e a nossa mente menos distraída.

Existem várias formas de avaliar o teu progresso na respiração do vaso. Os praticantes Kagyu têm um método de cronometrar a respiração do vaso no qual

tocas num joelho, depois no outro, depois na testa e, finalmente, estalas os dedos três vezes. Este ciclo é contado como uma unidade de medida. Ser capaz de fazer 108 destes enquanto reténs uma respiração do vaso é considerado um sinal de grande sucesso; setenta e dois indica sucesso médio; e trinta e seis, pequeno sucesso. Os textos Kagyu explicam que este sucesso é apenas do ponto de vista de um principiante. Para iogues e ioguenis avançados, não se trata de contar; eles conseguem reter a respiração por um tempo extremamente longo.

Lama Tsongkhapa tem uma forma diferente de contar. Colocas a palma da mão direita na palma esquerda e acaricias três vezes, tocas em ambos os joelhos e depois estalas os dedos seis vezes. O método Kagyu parece-me mais simples. Concentrar-se profundamente no fogo interior e realizar uma contagem complicada ao mesmo tempo seria difícil. Não nego o método de Lama Tsongkhapa. Tenho a certeza de que alguém com uma concentração indestrutível poderia contar da sua forma; mas aqueles que se distraem facilmente achariam melhor contar pelo outro método. Não havia relógios nos velhos tempos, por isso o tempo não podia ser calculado com precisão. De qualquer forma, hoje em dia todos temos relógios, por isso não precisamos de contar nem no estilo de Lama Tsongkhapa nem no estilo Kagyupa. Podemos contar no estilo do século XX.

Dediquemos agora o mérito: “Possa a energia de ódio e desejo dos canais direito e esquerdo absorver-se totalmente no *a* curto. Possam todos os seres sencientes experienciar as energias do ar a entrarem no canal central, tornando-se estáveis e depois absorvendo-se ali. Possam todos descobrir a luz clara.”

PARTE CINCO

DESCOBRIR A TOTALIDADE

17. MEDITAÇÃO DO FOGO INTERIOR

De acordo com o comentário de Lama Je Tsongkhapa, quando somos proficientes na meditação da respiração do vaso e a nossa concentração é razoável, podemos abordar a meditação do fogo interior. Isto produz os verdadeiros "fogos-de-artifício" internos. Neste ponto, deveríamos estar já profundamente familiarizados com as sílabas nos chakras: o *a* curto, *hūṃ*, *oṃ* e *haṃ*. Estas sílabas devem ser visualizadas no canal central, límpidas nas suas cores individuais e radiando luz. Com base na meditação do vaso e na visualização destas sílabas, realizamos então as meditações de fogo interior mais técnicas.

O fogo interior (*tummo*) é uma técnica tântrica muito especial e distinta. Mencionei anteriormente que alguns lamas em tempos antigos disseram que as

meditações da etapa evolutiva não são necessárias e são usadas apenas para obter realizações mundanas. Num certo sentido, eles têm razão. Estou a brincar, claro; eles estão errados. Mas quero que percebas o meu ponto. A prática da etapa de conclusão do fogo interior é como disparar um foguetão ao longo de um caminho completamente reto. Trata apenas do que é essencial. Em comparação, a etapa evolutiva é como sonhar.

Como disse antes, o fogo interior é a raiz do sucesso em todas as práticas da etapa de conclusão. É o método perfeito para despertar a nossa consciência muito subtil, cuja função é compreender a totalidade da sabedoria da não dualidade. Esta experiência da etapa de conclusão da grande sabedoria bem-aventurada simultaneamente nascida é o resultado final da meditação do fogo interior.

Lama Je Tsongkhapa diz: "Ao praticares o fogo interior, podes facilmente trazer as energias do vento para o canal central e facilmente desenvolver as quatro alegrias. A partir dessa experiência, podes então meditar na luz clara e no corpo ilusório". Ele continua: "Todos os métodos para trazer as energias do vento para o canal central e para energizar estes quatro estados de bem-aventurança baseiam-se na meditação do fogo interior".

O *mahamudra* da sabedoria simultaneamente nascida provém das quatro alegrias. Estas, por sua vez, provêm da meditação do fogo interior, que depende da entrada dos ares no canal central. Sem estes métodos tântricos auspiciosos, a iluminação não pode ser concretizada.

Experiências de clareza, bem-aventurança e *samadhi* indestrutível e não supersticioso são comuns ao Hinayana, Paramitayana e Tantrayana. No entanto, existe uma grande diferença entre a sabedoria não supersticiosa do Hinayana e Paramitayana e a sabedoria bem-aventurada e simultaneamente nascida do tantra. Lama Tsongkhapa assinala isto muito claramente.

A meditação do fogo interior é a forma mais poderosa de alcançar um *samadhi* bem-aventurado e indestrutível. Isto é ilustrado pela história que mencionei antes do primeiro encontro entre Gampopa e Milarepa. Gampopa disse a Milarepa que tinha uma meditação *samadhi* tão profunda que podia meditar durante muitos dias sem distração ou lentidão. Milarepa simplesmente riu e disse: "Não estou impressionado com isso! Querido filho, não há comparação entre o meu *a* curto do *tummo* e a tua meditação *samadhi* indestrutível. Não sei por que estás tão orgulhoso disso. Não podes obter azeite espremendo areia. A minha meditação de fogo interior é incomparável."

Milarepa não estava a falar por orgulho egoísta. A meditação do fogo interior é muito especial. Como Milarepa disse, sentar-se durante muitos dias num *samadhi* convencional é como tentar obter óleo espremendo areia. Isto é

impossível. A meditação do fogo interior, contudo, produz rapidamente o verdadeiro óleo.

Milarepa está a falar da sua própria experiência. A meditação do fogo interior é muito mais eficaz do que a meditação profunda comum. Ela cresce rapidamente para uma explosão de sabedoria da não dualidade, uma explosão de poder telepático, uma explosão de realizações. É a chave para inúmeros tesouros.

Por que razão é a meditação do fogo interior uma forma tão poderosa de alcançar um *samadhi* bem-aventurado? Primeiro, o seu objeto de meditação não é externo, mas sim dentro do teu próprio corpo. Segundo, localiza-se no canal central. Terceiro, localiza-se não apenas no canal central, mas especificamente no chakra do umbigo.

Os vários tantras têm os seus próprios métodos para trazer os ares para o canal central. Na meditação do fogo interior, a abordagem é feita através do chakra do umbigo. Embora o fogo interior possa também ser abordado através dos chakras da coroa, garganta ou coração, é mais fácil e seguro trazer os ares para o canal central no chakra do umbigo.

Lama Tsongkhapa descreve o chakra do umbigo como tendo uma forma triangular. Podes, talvez, pensar nele como uma pirâmide. Focar no objeto de concentração, o *a* curto, que és tu próprio, nesta pirâmide, conduz a uma concentração indestrutível. Não há movimento e não há distração. A concentração penetrante no chakra do umbigo é o alicerce que torna tudo o resto possível.

Um quarto ponto que torna o fogo interior especial é que ele gera uma bem-aventurança tão incrível que a tua mente quer simplesmente ficar no centro de prazer no teu umbigo. Ela não tem desejo de ir para o exterior para mais nada. O fogo interior queima a tua energia insatisfeita, trazendo-te uma satisfação física e psicológica total.

Em qualquer caso, como pode a tua mente mover-se do chakra do umbigo uma vez que a meditação do vaso trouxe forçosamente os ventos para o *a* curto? A tua mente cavalga no vento, por isso, se o veículo não se move, a mente não pode ir a lado nenhum. Ela não tem escolha; tem de ficar ali. Desta forma, com a meditação do fogo interior atingimos rapidamente o *samadhi* indestrutível.

PREPARAÇÃO PARA O FOGO INTERIOR

Como mencionei anteriormente, o teu estômago deve estar vazio e confortável quando fazes a meditação do fogo interior. Além disso, precisas de manter a tua postura ereta para que a energia de todo o teu corpo seja forte. A tua meditação não funcionará se tiveres uma postura desleixada. Manter o corpo

ereto e ligeiramente tenso traz unidade e comunicação desde os dedos dos pés até à coroa.

Comece a meditação dissolvendo-se a si próprio e a tudo o resto na vacuidade e, em seguida, surja da vacuidade na forma de Heruka. Identifique-se fortemente com o facto de ser a deidade, tendo um corpo de luz azul radiante, um corpo de arco-íris ou um corpo de cristal. Reconheça que você, Heruka, é um reflexo da sabedoria da não-dualidade simultaneamente nascida.

Subitamente, o Guru Vajradhara aparece no espaço da não-dualidade à sua frente. Ele abraça a sua consorte e os seus corpos de luz azul radiante energizam-no com grande êxtase. Reconheça o Guru Vajradhara como a deidade, o daka e a dakini, e o protetor do Dharma. Vajradhara está rodeado pelos gurus da linhagem dos Seis Yogas de Naropa: Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, Gampopa, Lama Tsongkhapa e os outros.

Estes grandes seres completaram a prática; alcançaram a realização do fogo interior e descobriram a totalidade do corpo ilusório e a sabedoria da luz clara. Eles energizam-nos e dão-nos grande inspiração para desenvolver a realização do fogo interior. Oferecemos todas as nossas experiências de energia sensorial extática aos gurus da linhagem e aos dakas e dakinis, aumentando o grande êxtase neles contido.

Depois, reze de forma forte e focada: “Que todos os seres sencientes mães descubram os seus grandes canais e chakras extáticos. Que tragam a grande energia do vento extático para o canal central, e que a estabilizem e absorvam aí. Que todos os seres sencientes descubram o poder da kundalini extática da grande sabedoria simultaneamente nascida.”

Gere a motivação para descobrir a totalidade do estado de Vajradhara, a união do corpo ilusório e da luz clara. Para alcançar esta totalidade, vai agora praticar o yoga do fogo interior.

Todos os gurus da linhagem dissolvem-se em Vajradhara, que então energiza o êxtase dentro de si, enviando luz branca radiante para o seu chakra da coroa, luz vermelha radiante para o seu chakra da garganta e luz azul radiante para o seu chakra do coração.

Em seguida, foque-se no seu chakra da coroa. Ele está livre de todos os bloqueios. Penetre na sílaba ham, com a sua lua crescente, gota e nada no topo. É de cor branca, sobre um disco de lua, e está invertida. Veja o ham claramente dentro do canal central, no centro do chakra.

A luz branca irradia do ham e preenche totalmente o seu chakra da coroa. Toda a escuridão e energia não funcional são eliminadas. Cada célula do seu

cérebro está desperta e ativa, energizando êxtase e paz. Tanto o chakra da coroa como a sílaba ham dão-lhe uma grande energia extática.

No seu chakra da garganta, sobre um disco de lua, está um om vermelho radiante com uma lua crescente, gota e nada. O om vermelho no chakra da garganta e o ham branco na coroa comunicam entre si, despertando a unidade do êxtase e da não-dualidade. Sinta que esta comunicação abre, desata e relaxa os canais bloqueados. Novamente, tanto o chakra da garganta como a sua sílaba dão-lhe uma grande energia extática.

No chakra do coração, sobre um disco de lua, está um hum azul invertido com uma lua crescente, gota e nada. O hum irradia uma luz azul infinita e extática. O hum azul no coração comunica com o a curto abaixo do seu umbigo.

Sobre um disco de lua, o a curto é vermelho brilhante, de carácter extático e incrivelmente quente. Está também adornado com uma lua crescente, uma gota e um nada, que é muito fino e afiado. O a curto é o seu principal objeto de concentração. Penetre nele, de modo que sujeito e objeto se unifiquem. A sua consciência torna-se o a curto e o a curto torna-se a sua consciência.

O a curto deve ser brilhante e, quanto mais quente fica, mais brilhante se torna. Ver a sílaba como radiante elimina a preguiça mental, que se caracteriza pela escuridão e falta de clareza; e vê-la como extática impede a sua mente de divagar. Eventualmente, a satisfação psicológica que advém do êxtase parará todos os pensamentos distraídos.

Existem quatro meditações técnicas para o ajudar a atingir a realização do fogo interior: a ignição do fogo interior, o flamejar do fogo interior, o flamejar e o gotejar, e o flamejar e gotejar extraordinários.

IGNIÇÃO DO FOGO INTERIOR

Comece com a meditação do vaso. Inspire suavemente, devagar e completamente através de ambas as narinas. Sinta o ar preencher os canais laterais. Pode visualizar o ar como sendo azul ou cor de fumo, se desejar. Além disso, imagine que o ar é absorvido através de todos os poros do seu corpo de Heruka, não apenas através das narinas.

Engula um pouco de saliva e, com esse movimento descendente, pressione o ar para baixo até ao chakra do umbigo. Em seguida, contraia os músculos das suas portas inferiores para que o ar inferior suba até ao chakra do umbigo para se unificar com o ar superior.

O a curto, que é a sua consciência, tem o poder magnético de atrair para si não só o vento dos canais direito e esquerdo, mas também o vento de todos os

poros do seu corpo, dos chakras superiores e inferiores e de todas as dez direções. Certifique-se de que visualiza isto, pois dar-lhe-á a sensação forte de que os ventos entraram realmente no canal central.

Os ares aquecem intensamente o a curto, tal como soprar sobre brasas as torna cada vez mais quentes. O a curto torna-se muito brilhante e superaquecido. Quanto mais quente se torna, mais extática se torna a sua energia psíquica, que está unificada com o a curto.

Quando precisar de expirar, faça-o de forma forte e completa, mas visualize que todo o ar sobe pelo canal central e é aí absorvido.

Mantendo a consciência de si próprio como um com o a curto, inspire mais uma vez lenta, suave e completamente por ambas as narinas. Engula e empurre para baixo. Sinta que toda a sua energia emocional de autopiedade dos canais direito e esquerdo é magneticamente sugada e queimada no a curto.

Contraia os músculos inferiores para elevar os ares inferiores até ao chakra do umbigo e unificá-los aí com os ares trazidos para baixo através dos canais laterais.

Foque-se com consciência penetrante no a curto. Sinta o calor intensificar-se e o a curto começar a flamejar. Ele permanece do mesmo tamanho, mas uma chama dispara dele e volta a baixar. O calor extático mantém automaticamente a sua atenção absorvida no a curto. Contemple isto e relaxe.

Repita a meditação do vaso, mas sem forçar. Deixe o processo acontecer naturalmente. Concentre-se fortemente em ser um com o a curto e intensifique o fogo interior.

Uma luz vermelha brilhante do a curto irradia agora pelo canal central para abraçar os chakras do coração, da garganta e da coroa. Desde o topo da sua cabeça até aos seus pés, todo o seu corpo de Heruka é preenchido por uma luz vermelha radiante e extática.

O calor que surge desta meditação não deve ser superficial e grosseiro, mas sim profundo e inicialmente subtil. Este é o carácter do calor interior que estamos a tentar gerar. Se forçar a meditação de tal forma que transpire, não está a produzir o calor interior correto. Se o calor surgir lentamente no início, os resultados corretos seguir-se-ão.

Concentre-se com consciência penetrante no a curto; o calor extático manterá a sua atenção precisamente ali. Não intelectualize. Limite-se a contemplar e a relaxar. Tudo o que existe é a consciência extática do a curto.

FLAMEJAR DO FOGO INTERIOR

Tendo ignificado o fogo interior, podemos agora começar a fazê-lo flamejar. Novamente, a base da prática é a meditação do vaso. A sua consciência está totalmente unificada com o a curto. Inspire profundamente e imagine que todo o seu desejo emocional e ódio são atraídos magnética e poderosamente pelos canais laterais com o ar que entra. Isto absorve-se no a curto e é queimado pelo fogo interior.

Engula e pressione firmemente para baixo. Contraia os seus músculos inferiores para que os ventos inferiores sejam atraídos para cima até tocar e unificar-se com os ventos superiores no a curto. Tal como um íman, o a curto no umbigo atrai todos os ventos para si.

O a curto, que é a sua consciência, é supersensível e superaquecido. Quanto mais quente se torna, maior é a sua experiência de êxtase.

O a curto fica tão superaquecido pelos ventos que o fogo interior explode, flamejando cerca de sete a dez centímetros dentro do canal central. Anteriormente, a chama era pequena e durava apenas um momento; agora é poderosa e não baixa. Devido ao brilho do fogo interior, consegue ver todo o seu corpo a partir da sua posição dentro do chakra do umbigo.

O calor extático sobe pelo canal central e estimula automaticamente os outros chakras. As sílabas que lá se encontram estão prestes a derreter em néctar de kundalini extático.

Mantendo a sua concentração dentro do a curto flamejante, sustenha a respiração durante o tempo que for confortável. Depois expire e imagine que todos os ventos sobem pelo canal central. Experiencie o êxtase. Agora contraia ligeiramente os músculos inferiores. Isto é como acrescentar êxtase: experiencia mais energia extática e mais explosões de calor.

Repita o processo novamente. Inspire ar novo completamente, pressione para baixo, contraia os músculos inferiores e, ao mesmo tempo, penetre o a curto. Os ventos superiores e inferiores são magneticamente atraídos para o a curto. Eles curvam-se em torno dele, fazendo com que o fogo interior flameje e gere um calor incrível.

Quanto mais calor houver, mais resposta sentirá nos seus chakras do coração, da garganta e da coroa. Sinta o hum no coração vibrar; está prestes a derreter. Há também alguma resposta no om na sua garganta e no ham na sua coroa. A kundalini extática está prestes a gotejar deles.

Cada movimento de energia está a encorajar a sua consciência a unificar-se com o êxtase e com a realidade universal. Quanto mais penetrante for a sua consciência de si próprio como o a curto, mais toca na totalidade. A sua

consciência vai além de conceitos grosseiros para se tornar subtil, clara e profunda.

Lembre-se de que não é possível ser Heruka e ainda ter energia comum a fluir pelo seu corpo. Todo o seu corpo de arco-íris está preenchido com calor, kundalini e grande êxtase. Está totalmente consciente, superconsciente, e esta consciência subtil toca a realidade universal.

FLAMEJAR E GOTEJAR

Mais uma vez, realize a meditação da respiração do vaso. A energia do vento universal é magneticamente atraída de todas as direções para o a curto, fazendo-o gerar um supercalor. As energias negativas mal direcionadas dos canais direito e esquerdo já não estão a funcionar. Estes ventos dissolveram-se e uma energia fresca e positiva é produzida no canal central. Sinta o novo movimento da energia do ar a entrar no seu chakra do umbigo. Esta energia de vento fresco é o recurso do calor interior, intensificando o fogo interior e derretendo a kundalini.

Foque-se com consciência penetrante no a curto. O fogo interior explode numa chama que flameja até ao seu chakra do coração, trazendo-lhe muito êxtase. O fogo envolve o hum azul no seu coração três vezes, e o chakra do coração e o hum tornam-se superaquecidos. O chakra do coração preenche-se com kundalini extática, que flui para baixo a partir do hum e do disco de lua e goteja da ponta do hum sobre o a curto. Isto é como despejar manteiga líquida sobre um fogo. O fogo interior explode com um supercalor. Todo o seu sistema nervoso torna-se fogo. Esta explosão de calor, por sua vez, faz com que ainda mais kundalini flua para baixo.

Conceitos concretos murcham e desaparecem automaticamente. Descanse no sentimento de total satisfação. Está a tocar a realidade e, ao mesmo tempo, a experienciar o êxtase. A energia extática explode numa consciência intensa da sabedoria da não-dualidade, e você toca um nível sem precedentes de realidade universal.

Poderá até experienciar as visões branca, vermelha ou preta que se seguem à dissolução dos elementos. Isto é uma parte natural do processo, por isso simplesmente relaxe. Qualquer visão que apareça ajudá-lo-á a quebrar os seus conceitos concretos. À medida que mais energia de vento entra no canal central, as suas preconceções desaparecerão. Esta é uma experiência naturalmente transcendente. Vá além do ego e da autopiedade. Toque a totalidade.

Novamente, faça a meditação do vaso. Traga os ares superiores para baixo e sinta a energia e o êxtase no chakra do umbigo. Traga as energias inferiores para

cima. A reação é tão forte que o fogo interior explode em chama. Desta vez, flameja além do chakra do coração até atingir o chakra da garganta, onde energiza um grande êxtase. O clarão do fogo interior preenche o chakra da garganta. A chama envolve o om três vezes e superaquece o chakra da garganta. A kundalini extática goteja do chakra da garganta através do chakra do coração até ao a curto, fazendo o fogo flamejar ainda mais intensamente.

Inspire novamente. O fogo interior explode tão fortemente que flameja pelo canal central, passa pelos chakras do coração e da garganta e atinge o chakra da coroa, onde energiza um êxtase intenso e a natureza de luz clara da não-dualidade.

O ham derrete e uma kundalini inimaginavelmente extática flui para a garganta. O chakra da garganta é preenchido com kundalini, a união das energias masculina branca e feminina vermelha, e você experiencia um êxtase incrível. A energia extática flui então para o chakra do coração, preenchendo-o. À medida que o chakra do coração se preenche, você unifica o êxtase com a não-dualidade.

Finalmente, a kundalini flui para baixo até ao a curto no umbigo. O fogo interior explode ilimitadamente e preenche todo o seu corpo de Heruka, dos pés à coroa, com um calor extático. Os ares fluem para onde quer que o calor vá e enviam correntes de kundalini por todo o seu corpo. Está totalmente preenchido com êxtase. Sinta um prazer incrível e unifique-o o mais que puder com a sabedoria da não-dualidade. Sem intelectualizar, apenas esteja consciente. Cada movimento de energia está a ajudar a sua consciência a unificar-se com o êxtase e a realidade universal.

A intensidade do calor faz com que os ares entrem no canal central com força, energizando assim um calor e êxtase ainda maiores. Quanto mais calor gerar, mais intensa será a sua resposta nos chakras do coração, garganta e coroa. Isto, por sua vez, faz com que mais kundalini flua para baixo, o que energiza ainda mais êxtase. Uma kundalini inimaginavelmente extática desce. Todos os chakras são ativados, mas especialmente o chakra do umbigo, onde mantém uma consciência intensa de si próprio como um com o a curto.

FLAMEJAR E GOTEJAR EXTRAORDINÁRIOS

Foque a sua concentração no a curto; você é o a curto. Novamente, realize a respiração do vaso. Traga o ar para dentro, empurre para baixo e sustenha os ares superiores no chakra do umbigo para que se encontrem e abracem os ares inferiores. Todos eles se absorvem no a curto e ativam um calor incrível. Um vento especialmente forte vem do chakra inferior, energizando-o e ativando o a curto.

Embora o próprio a curto seja muito subtil, o seu calor é tão forte que ativa os chakras superiores. Muito néctar extático flui do coração para que o fogo no umbigo flameje e expluda no canal central. O fogo interior vai até ao chakra do coração, preenchendo-o com o clarão do fogo interior. Explode ainda mais e vai até ao chakra da garganta, preenchendo-o com o clarão do fogo. O chakra da coroa também é preenchido. Simultaneamente, a kundalini está a fluir para baixo, intensificando ainda mais as explosões de calor do a curto.

O fogo interior flameja do seu chakra do umbigo até aos seus pés. Todo o seu corpo de Heruka é permeado pelas chamas do fogo interior. Todos os seus chakras e canais estão preenchidos com o clarão interior. Ao mesmo tempo, você é totalmente um com o a curto.

Vê todos os chakras com uma clareza cristalina, como se possuísse uma consciência telepática. Porque todo o seu corpo de deidade é um fogo interior flamejante e você é um com o fogo interior, pode ver toda a realidade universal sem quaisquer obstáculos. O seu êxtase intenso está consciente da sabedoria da não-dualidade. Experiencie o êxtase em todo o seu corpo e tenha uma consciência intensa da não-dualidade.

Em seguida, visualize que, a partir do seu chakra da sobrancelha e da sua narina direita, o fogo interior flamejante sai como um relâmpago para o universo. Alcança todos os seres supremos, todos os Budas e bodhisattvas das dez direções, especialmente os grandes lamas da linhagem, Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, Gampopa e o grande iogue Je Tsongkhapa.

O fogo entra nos seus corpos através das suas narinas esquerdas, toca os seus quatro chakras e derrete a sua kundalini. Esta energia extática emana através das suas narinas direitas e entra no seu corpo através da sua narina esquerda. Toda a sua energia de kundalini supremamente extática vem para os seus chakras da coroa, garganta, coração e umbigo e gera um grande calor interior extático. Experiencia um êxtase total: chakras extáticos, canais extáticos, tudo extático.

Não intelectualize. Limite-se a estar consciente das experiências e relaxe. Enquanto contempla o a curto, realize a meditação do vaso e estas quatro visualizações repetidamente.

Faremos agora uma dedicação de acordo com a nossa motivação inicial. “Que todos os seres sencientes descubram canais e chakras extáticos, e que os ventos extáticos entrem no canal central. Que todos descubram a grande experiência da kundalini extática através do desenvolvimento do fogo interior no canal central. Que todos os seres sencientes alcancem, por esse meio, a totalidade do corpo ilusório e a sabedoria da luz clara.”

18

COISAS BOAS E COISAS MÁS PODEM ACONTECER

NÃO INTELECTUALIZE

A meditação do fogo interior não é algo intelectual. Por muito que eu fale convosco sobre isso, são apenas palavras até que experienciem o calor interior por vós mesmos. Limitem-se a fazer as meditações e a obter os resultados. As vossas experiências guiar-vos-ão então na prática, para que saibam o que é perigoso e o que é seguro.

Não forcem nada. Como Lama Tsongkhapa explica, o excesso de força pode produzir distúrbios de vento, que envolvem interferências nos canais e nos ventos. Façam a respiração do vaso suavemente e contemplem o a curto. Limitem-se a estar conscientes do que está a acontecer e relaxem. A certa altura, o processo acontecerá automaticamente.

Não precisam de agarrar ou de intelectualizar. Experienciem uma consciência intensa do a curto, sem preocupação com o passado, presente ou futuro, com o certo ou o errado, com a existência ou a não existência. Sem intelectualizar, simplesmente descansem no estado de superconsciência. Na verdade, a meditação do fogo interior não permite que intelectualizem. Claro que têm de usar o vosso intelecto no início para construir o fogo interior, mas chegam a um ponto em que param os jogos intelectuais. Simplesmente relaxam e deixam-se experienciar. É então que constroem o verdadeiro fogo interior.

A meditação básica é contemplar e penetrar o a curto, mas para fazer com que os ventos entrem fortemente no canal central, precisam de se envolver nas meditações técnicas do fogo interior. No início, podem achá-las um pouco difíceis, mas eventualmente não precisarão de aplicar qualquer esforço. Ficarão surpreendidos ao descobrir que estão a fazer a meditação do fogo interior sem esforço.

Sempre que a concentração, o êxtase e a clareza forem fortes, contudo, não precisam de usar estas meditações técnicas. Nessas alturas, simplesmente relaxam e contemplam. Quando atingirem o ponto em que conseguem, natural e sem esforço, manter os ventos numa meditação do vaso forte no chakra do umbigo, os ares produzirão automaticamente o flamejar do fogo interior no canal central. O prazer magnético será automaticamente ativado, a kundalini fluirá e experienciarão êxtase não apenas nos vossos canais e chakras, mas em todo o vosso corpo. Cada movimento das energias será extático. Não terão de aplicar

pressão ou fazer qualquer respiração especial. Tudo acontecerá naturalmente. Continuem a vossa prática até atingirem esse ponto.

CALOR INTERIOR, CALOR COMUM

A meditação correta do fogo interior produz definitivamente calor. Se usarem estas técnicas de meditação ensinadas a partir da experiência dos lamas tibetanos, não há dúvida de que o calor interior virá. Não há forma de o calor não vir.

O verdadeiro calor interior obtido através da concentração derrete a kundalini no canal central, e isto produz êxtase, que é então usado para compreender a não-dualidade. O êxtase e a sabedoria da não-dualidade unificados consomem as superstições e os conflitos do ego. Não temos árvores de bambu, pinheiro ou oliveira para queimar como combustível interior, mas temos imenso lixo do ego e superstições. A principal função do fogo interior é queimar todas as nossas desilusões e superstições e permitir que cresça uma sabedoria extática, simultaneamente nascida e não supersticiosa.

Toda a energia não conducente é queimada pelo fogo interior e apenas permanece a energia útil. A nossa meditação faz com que uma energia tremenda seja absorvida no canal central, o que atrai automaticamente todo o lixo dos outros canais. Ao entrar no canal central, esta energia negativa é transformada e aperfeiçoada, de modo que já não o pode prejudicar.

Lama Tsongkhapa explica que o verdadeiro calor interior começa de forma muito suave; o calor é muito pequeno e muito subtil, e começa nas profundezas do corpo. É também um calor pesado. Embora a palavra tibetana usada para descrever a qualidade do calor se traduza literalmente como “pesado”, não significa pesado no sentido comum. Pelo contrário, o calor deve ser suave e deve surgir lenta e extensamente. O fogo interior deve ter a qualidade de força da terra, a qualidade de calor do fogo, a qualidade de suavidade e maciez da água, e a qualidade de movimento suave do ar.

A meditação do fogo interior não deve apenas produzir calor, contudo, mas produzi-lo no lugar certo. Como mencionei, o verdadeiro calor interior deve surgir das profundezas do corpo, e isto acontece quando visualiza o a curto mais voltado para a coluna vertebral. O êxtase surge então também das profundezas do corpo. Um calor tremendo que surja entre a pele e a carne, por exemplo, é calor interior comum, e não é isso que queremos produzir. Não é útil.

A pele pode parecer dolorosa e ardente ao toque. Eu experienciei isto há muitos anos, quando tentei praticar o fogo interior pela primeira vez. Sair ao sol,

mesmo por pouco tempo, era inacreditavelmente doloroso, como estar num fogo ou em água a ferver.

O calor interior comum é transitório e instável. Vem e vai, e pode explodir em vários lugares. Entre a pele e a carne é apenas um exemplo. O calor interior comum é muito doloroso e desconfortável, e pode causar doenças. Todo o processo pode tornar-se perigoso quando se pratica incorretamente. Em vez de sentir êxtase, acaba por se sentir miserável. Mas não desanime se tiver algumas más experiências; pelo menos pode aprender com os seus erros.

Para aumentar o calor interior, pode por vezes imaginar que todo o seu corpo se torna o canal central. O fogo interior então sobe e permeia todo o seu corpo, da coroa aos pés. É como se estivesse a usar roupas feitas de fogo ou como se estivesse dentro de uma tenda de chamas. Outra técnica consiste em imaginar quatro sóis, um em cada uma das direções cardeais, emitindo uma energia de calor incrivelmente forte.

Além disso, Sua Santidade o Dalai Lama disse-me uma vez que pressionar um pouco logo abaixo do umbigo ajuda a aumentar o êxtase e o calor. Embora fazer isto possa fazê-lo perder um pouco o foco na meditação do vaso, ajuda-o a gerar êxtase e calor. Tocar abaixo do umbigo quando o calor interior está ativado faz com que sinta prazer em todo o seu sistema nervoso, especialmente no seu chakra da coroa. O movimento do calor interior está sempre ligado ao chakra da coroa.

O êxtase do fogo interior começa tanto no chakra secreto como no chakra do umbigo, mas deve manter a sua atenção no chakra do umbigo. Contemplar outros chakras que não o do umbigo poderia trazer calor e êxtase mais rapidamente, mas este calor rápido não é o calor interior adequado. Concentrar-se no chakra do umbigo é o melhor. Por outro lado, para aumentar a energia extática, pode por vezes mover o a curto para o chakra secreto e depois fazer a meditação do vaso.

O ponto principal, contudo, é concentrar-se de forma unifocada no a curto e desenvolver um fogo interior estável no canal central. Esta técnica leva, eventualmente, à experiência do êxtase simultaneamente nascido.

ÊXTASE E NÃO-DUALIDADE

Sempre que o calor começa, o êxtase começa. Isto deve-se ao poder da absorção dos ventos, ao poder do a curto, ao poder da concentração e ao poder do derretimento das gotas dentro do canal central. Você saboreia realmente o chocolate quando todos estes fatores se reúnem.

Durante a meditação do fogo interior, é importante reconhecer a natureza extática de qualquer calor — aliás, de cada sensação física e mental — que surja. Deve também reconhecer a sua natureza de não-dualidade, clareza, radiância, transparência e a sua qualidade semelhante a um reflexo, para que o próprio êxtase se torne a sabedoria da não-dualidade. Além disso, sempre que experienciar a não-dualidade, deve reconhecer o seu carácter extático.

Assim que sentimos qualquer êxtase, devemos aplicar esforço na geração da sabedoria da não-dualidade. Isto é importante desde o início. O próprio êxtase deve ser digerido e transformado em sabedoria. O êxtase torna-se sabedoria, a sabedoria torna-se êxtase. Caso contrário, a experiência torna-se uma experiência de prazer comum, uma explosão de desejo emocional e superstição. Se construirmos construtivamente a unificação do êxtase e da não-dualidade, não há perigo de isso acontecer.

Se não tiver uma compreensão forte da não-existência inerente do êxtase, existe o perigo de experienciar um desejo avassalador quando não está a meditar também. Sempre que abre os olhos, muitos objetos atrai-lo-ão magneticamente porque o seu desejo está desperto. Se a meditação do fogo interior produzir cada vez mais desejo, ficará nervoso, frustrado e stressado.

Quando experienciamos qualquer prazer, normalmente agarramo-nos a ele e a nossa mente torna-se sombria, sobrecarregada e descontrolada. O nosso prazer torna-se um obstáculo que nos bloqueia, como uma parede; é tão concreto que não conseguimos ver além dele. Isto acontece porque não compreendemos a natureza não-dual fundamental da existência. Sem esta compreensão, a meditação do fogo interior pode produzir uma energia sensorial tremenda. Se não tivermos cuidado e não canalizarmos a energia da forma correta, o fogo interior pode produzir um desejo tremendo.

No entanto, isto não significa que não devamos ter prazer. Devemos ter prazer! Podemos ter um prazer incrível, mas ele tem de ser controlado para que possa ser transformado numa sabedoria penetrante e límpida. É bom para os seres humanos experienciarem prazer, mas é errado experienciá-lo sem sabedoria. A qualidade única do tantra é que unifica sempre a energia masculina do êxtase com a energia feminina da sabedoria. Estas duas devem ocorrer sempre juntas. Devemos esforçar-nos para garantir isto, porque durante muito tempo este não tem sido o nosso hábito.

Lembre-se, o fogo interior correto deve trazer a unificação do êxtase e da sabedoria da não-dualidade. É perigoso esquecer isto, porque a meditação do fogo interior é uma técnica muito sensível. Algo irá definitivamente acontecer, e se não estiverem a acontecer coisas boas, seguramente acontecerão coisas más.

KUNDALINI DESCONTROLADA

De acordo com Lama Tsongkhapa, para derreter a kundalini na coroa eficazmente, o fogo interior deve ser ignificado tanto no chakra do umbigo como no secreto, e os ventos devem absorver-se no canal central. Isto traz ao iogue a experiência das quatro alegrias.

Ele salienta que as pessoas comuns, cujos ares nem sequer entraram no canal central, também podem experienciar o derretimento da kundalini quando os chakras do umbigo e secreto são energizados. É isto que causa o orgasmo comum. Algumas pessoas experienciam este fluxo descontrolado de kundalini durante a meditação. Simplesmente ao realizarem a meditação da respiração do vaso, experienciam o flamejar do fogo interior e o derretimento da kundalini. A kundalini extática parece vir de todo o lado, como chuva a cair. Quando isto acontece, há o perigo de perder o controlo da energia kundalini. Um homem, por exemplo, perderia sémen.

Lama Tsongkhapa diz que não é desejável que a kundalini flua descontroladamente. Não é correto fazer a meditação do fogo interior de manhã e ter o fluxo de kundalini espontaneamente à tarde. Existe o perigo de que isso apenas aumente o desejo físico comum.

Como a kundalini é o principal recurso que usamos na meditação do fogo interior, é importante que tanto homens como mulheres não percam a sua energia sexual. Naturalmente, como principiantes, acharemos difícil controlar a energia quando a experienciamos fortemente; temos uma concentração limitada e ainda não aprendemos como trazer os ares para o canal central.

Como explica Lama Tsongkhapa, não é bom perder demasiada energia kundalini durante a meditação, mas é natural perder um pouco ocasionalmente. Não entre em pânico e pense: “Oh, perdi alguma energia kundalini. Agora quebrei os meus votos.” Quando se é principiante, por vezes perdem-se gotas de kundalini. Não se preocupe com isso. Eu perco-a por vezes, e não me preocupo com isso.

Perder uma pequena gota de líquido durante a sua meditação não causa danos reais ou perda de força. Não o torna incapaz de facilitar a kundalini. Contudo, experienciar o orgasmo através do contacto sexual ou durante o sono causará a perda desta facilidade e danificará a sua força. Pode descobrir isto através da sua própria experiência. Quando perde energia kundalini fortemente na meditação, o ponto significativo não é que esteja a quebrar o seu voto, mas sim que está a perder a força da sua kundalini.

Os exercícios físicos e a concentração ajudá-lo-ão a desenvolver controlo. O controlo da energia kundalini é importante mesmo no orgasmo comum. Não pode ter um orgasmo perfeito se não conseguir controlar a sua energia. É o mesmo no tantra. Não pode experienciar o êxtase perfeito se não conseguir controlar a sua energia. O facto é que, se perdermos a nossa energia, não temos energia para utilizar. Para usar energia, precisamos de energia. Se não a temos, não a podemos usar. Isto é lógico, e pode vê-lo claramente na sua própria experiência. Quando se concentra bem e controla a sua energia, pode experienciar mais êxtase, que depois unifica com a sabedoria da não-dualidade.

Se a kundalini começar a fluir descontroladamente durante a sua meditação e começar a experienciar o orgasmo, tente ao máximo retê-lo e fazê-lo expandir-se dentro do chakra secreto. Tente manter a energia ali o máximo de tempo possível. Quanto mais tempo conseguir retê-la, mais prazer experienciará e mais possibilidade terá de utilizar esse prazer, unificando-o com a realidade universal da não-dualidade. Desta forma, aprende a controlar o seu corpo, bem como a sua mente.

Já agora, o sémen que sai do órgão sexual masculino durante o orgasmo comum não vem do canal central. Tanto para homens como para mulheres, a energia e o êxtase da experiência sexual comum não vêm do canal central. Deve ser claro quanto a isto. O êxtase do orgasmo comum é produzido pela kundalini ao tocar o exterior do canal central.

Na lógica do yoga tântrico, se a energia kundalini gera tal êxtase quando toca o exterior do canal central, não há dúvida de que gerará um êxtase incrível quando flui dentro do canal central. Trazer todos os ventos para o canal central dá origem a uma experiência de super-êxtase incomparável.

Atrair os ares para o canal central e ativar este êxtase é conseguido principalmente através do poder da concentração. Portanto, alguém que perde energia kundalini por viver a vida normal de uma pessoa leiga pode ainda assim ter sucesso na prática do yoga do calor interior, desde que consiga manter uma concentração forte durante a meditação do fogo interior. Isto é lógico. Naturalmente, aqueles que têm uma concentração fraca e também perdem energia física desta forma acharão difícil gerar uma energia extática forte.

Os praticantes que experienciem fugas descontroladas de kundalini antes de os ares se terem absorvido no canal central devem lembrar-se de trazer a energia de volta para cima pelo canal antes de perderem completamente o controlo. Lama Tsongkhapa assinala que os praticantes que carecem de concentração forte acharão a kundalini mais difícil de controlar quanto mais para baixo ela fluir, especialmente se fluir abaixo do chakra do umbigo.

É importante estar consciente do ponto a partir do qual deve começar a inverter o fluxo de energia. Esta energia não só deve ser trazida de volta para cima, como também deve ser espalhada por todo o sistema nervoso. Pode ser perigoso e produzir doenças se ficar bloqueada num único lugar. Lama Tsongkhapa está a dar este conselho a partir da sua própria experiência, por isso deve tentar compreender claramente o que ele está a dizer.

A tradição Kagyu ensina muitas técnicas diferentes para inverter o fluxo descendente de energia, mas Lama Tsongkhapa menciona apenas uma em *Ter as Três Convicções*. Visualizando-se como uma deidade, senta-se na posição de lótus completa com a cabeça ligeiramente inclinada para a frente.

As suas mãos são colocadas juntas em punhos de vajra junto ao peito, com as palmas voltadas para dentro e os dedos indicadores esticados para cima de modo a tocarem-se, formando assim um triângulo. Os seus olhos estão voltados para cima. Olhar para cima ajuda a puxar a energia de volta pelo canal central. A mente não está a usar a perceção ocular; está a contemplar o ham no chakra da coroa.

Puxe-se fortemente para cima, chegando a encolher os dedos dos pés. Inspire um pouco, foque-se no ham e repita a sílaba hum vinte e uma vezes. Sente que a energia está ligada desde lá de baixo; está consciente do seu chakra secreto. À medida que diz hum repetidamente, sente a energia a voltar para cima. Está a concentrar-se fortemente e mantém os músculos inferiores contraídos.

O seu corpo está tão vazio como um balão e pode direcionar a energia para onde quiser. Traz toda a energia kundalini de volta para cima a partir do chakra secreto e espalha-a nos chakras do umbigo, coração, garganta e coroa. A partir daí, espalha-a por todo o corpo.

Outra técnica consiste em visualizar que o fogo interior se move para baixo e empurra a kundalini de volta para cima, da mesma forma que o calor empurra a água para cima quando a ferve. Ondas de energia extática chegam ao chakra do coração e espalham-se por ele. As ondas extáticas continuam depois até aos chakras da garganta, coroa e sobrancelha, espalhando-se por cada um deles por sua vez.

No seu comentário sobre o estágio de completude de Chittamani Tara, o grande iogue Je Pabongka explica a seguinte técnica de meditação para ajudar a lidar com a kundalini descontrolada. Quando o néctar branco e extático é derretido pelo fogo interior e preenche todos os chakras até ao chakra do umbigo, antes de fluir para baixo para o chakra secreto, visualize que ele vai para os canais direito e esquerdo e, eventualmente, preenche todos os canais de todo o

sistema nervoso. Je Pabongka explicou este método fácil em relação à prática de Chittamani Tara, mas também o podemos usar aqui.

Por vezes, durante a sua meditação do fogo interior, a experiência de êxtase fará com que o seu corpo trema; isto está relacionado com o movimento das energias do ar. Não deve cultivar a ideia de que isto tem de acontecer. Ter um corpo inquieto no início é aceitável, mas não permita que isso se torne um hábito porque pode ser perigoso. A sua mente reage ao movimento do ar, como um avião apanhado em turbulência; portanto, enquanto os ares se estiverem a mover, a sua mente estará distraída. O êxtase do fogo interior e o movimento da energia kundalini devem ser suaves, extáticos, pacíficos, controlados e subtis.

EXPERIÊNCIAS TELEPÁTICAS

O Tantra de Kalachakra fala das gotas de kundalini como tendo a potencialidade do céu e do inferno, de todos os seis reinos. A meditação do fogo interior abana realmente todo o nosso sistema nervoso e toda a nossa visão da realidade. Não queremos ter a energia dos reinos inferiores dentro do nosso sistema nervoso, como se estivesse ali sentada à espera que morrêssemos. Queremos agitá-la e trazê-la agora para o chakra do umbigo. Quando o fazemos, podemos subitamente ver o inferno; podemos subitamente estar no inferno.

Experiências de céu e inferno durante a meditação são possíveis porque toda a energia universal está dentro do nosso sistema nervoso subtil e pode manifestar-se a partir dele. Os lamas de todas as tradições concordam que os praticantes podem subitamente ter visões enquanto fazem a meditação do fogo interior, como se estivessem a sonhar. Tais experiências são semelhantes à telepatia, mas não são clarividência real. Você está a mover-se numa dimensão onde existe energia telepática, por isso ganha subitamente o que parece ser um poder telepático. No entanto, ainda lhe falta a realização da concentração unifocada, por isso não fique demasiado excitado. Ainda não obteve a clarividência.

Por vezes, poderá também ser capaz de ler os pensamentos de outras pessoas. Quer lhe chamemos ou não telepatia, é óbvio que, quando se torna mais consciente da natureza da sua própria mente, será mais sensível às mentes de outras pessoas. Será capaz de ler as mentes dos outros de acordo com o seu próprio nível de desenvolvimento. Isto não é nada de invulgar. Mais uma vez, não acredite que possui poderes telepáticos reais apenas por ter tido algumas boas experiências, e não se gabe delas a mais ninguém. Deve controlar a sua boca.

Contudo, uma vez que o chakra do umbigo é também conhecido como o chakra psíquico, se quiser desenvolver o poder telepático de ler as mentes de

outras pessoas, deve aplicar esforço na meditação do fogo interior. Os iogues do passado afirmaram que as experiências telepáticas virão. Eles não estão a falar desta forma apenas para atrair o nosso interesse. No entanto, também nos aconselham a ter cuidado quando estas experiências telepáticas começam a acontecer.

Poderá ver todo o seu sistema nervoso tão claramente como vê algo na televisão. Ou poderá ver cores diferentes; cada uma das diferentes energias do ar tem a sua própria cor característica, por isso isto é natural.[1] Os ventos entram no canal central, você toca a consciência da não-dualidade e tais visões surgem naturalmente.

Poderá experienciar as várias visões que ocorrem quando os elementos se absorvem, tais como a aparência de uma miragem, fumo, faíscas ou uma vela a apagar-se. Por vezes, poderá ver dakas e dakinis ou terras puras. Poderá até ver as cinco famílias de Budas e pensar: "Uau, as cinco famílias de Budas! Agora devo ter alcançado todas as suas qualidades!" Ver estes Budas desta forma é possível.

Estas visões podem ser uma distração, mas mantenha a calma. Permaneça consciente delas, mas não lhes preste nenhuma atenção especial. É semelhante a meditar com um grupo de pessoas. Embora não preste atenção especial às outras pessoas no grupo, está consciente quando alguém se move ou faz algo. Da mesma forma, mantenha a sua consciência fundamental do a curto e simplesmente relaxe em relação a tudo o resto que aconteça.

É possível ver visões incríveis, tanto boas como más. Não fique deprimido quando elas parecerem más. É importante esperar interferências na sua prática. Reconheça até as más como sendo boas, no sentido em que são sinais de que a sua meditação é eficaz. Faça práticas de purificação fortes e medite intensivamente na vacuidade, que é o antídoto para todas as interferências.

Muitos lamas mencionam que pode experienciar problemas como depressão quando pratica a meditação do fogo interior. Lama Tsongkhapa não menciona isto em *Ter as Três Convicções*, mas é possível. Pode esperar que a meditação do fogo interior traga apenas êxtase, mas por vezes ocorrem dificuldades.

Em alturas em que a sua mente se sinta cheia e infeliz, esta meditação simples pode ajudar. Respire naturalmente. Ao expirar, sinta que a sua mente se torna uma com o espaço universal límpido. Concentre-se neste espaço universal límpido. Esta meditação pode por vezes ser útil.

RELAXE, SIMPLESMENTE

Experiências surpreendentes podem ocorrer quando medita no fogo interior. Por vezes são dolorosas; por vezes são super-extáticas. É uma técnica muito sensível.

Por exemplo, pode subitamente experienciar uma explosão de êxtase incrível. Pode pensar: "Oh, isto não devia estar a acontecer. Eu devia estar a meditar no a curto em vez de estar a sentir êxtase. Estou a ser distraído pelo êxtase. Isto não é bom!" Ou pode atingir um certo ponto em que vê uma visão da realidade cristalina. Pode pensar: "O que é isto? Eu não devia estar a experienciar isto. Devia concentrar-me mais no a curto." Não deve intelectualizar desta forma.

Por vezes, poderá sentir uma sensação primitiva, alguma consciência de energia concreta ou uma forma triangular, logo abaixo do umbigo. Estou apenas a fazer algumas projeções. Ou poderá chegar a um ponto em que experiencia uma espécie de dormência; perde a clareza da sua meditação e entra na escuridão. Isto é semelhante a um dos estágios de absorção de energia, que pode facilmente imaginar porque o orgasmo comum também traz a experiência de absorção de energia. Não entre em pânico e pense: "Isto está errado. Devo manter a minha meditação no fogo interior." Apenas tenha calma. Mantenha a sua consciência fundamental do a curto e simplesmente relaxe quando estas diferentes experiências acontecerem.

Outras vezes, pode sentir-se muito puro e pensar: "Agora devo ser um bodhisattva no primeiro bhumi." Isto é simplesmente a sua imaginação, não algo real. Quando tem uma boa meditação, pode sentir que é especial, mas não sobrestime. Praticar a meditação do fogo interior com o pensamento de que é um grande meditador a passar por experiências poderosas é um sintoma de ego. Muitas coisas acontecem quando meditamos, por isso tenha cuidado. Preocupo-me com a mente humana; temos sempre expectativas, e as nossas expectativas são sempre um problema. Raramente conseguimos ser razoáveis.

Por vezes, surgirão sentimentos terríveis e pensará: "Isto é demais! Não quero meditar mais." Quando a meditação do fogo interior se tornar um fardo pesado, volte ao lam-rim e medite no seu precioso renascimento humano. Quando verificar, descobrirá que a meditação é a melhor coisa que pode fazer com a sua vida. Desta forma, a meditação lam-rim apoia a sua prática dos Seis Yogas de Naropa.

Se experienciar a sabedoria não conceptual da não-dualidade, não pense: "Mas e quanto à minha meditação do fogo interior? O que aconteceu ao meu a curto e aos meus chakras?" Não se preocupe. Simplesmente relaxe. Na sua meditação, por vezes carrega no botão certo e experiencia uma superconsciência da não-dualidade. Se se preocupar em perder a sua meditação no fogo interior,

destruirá a experiência. Além disso, se uma energia incrivelmente extática surgir subitamente quando começa a meditação do fogo interior, é errado pensar: “Oh, não! Eu quero fogo interior incandescente. Não quero êxtase.”

Deve unificar qualquer êxtase que surja com a não-dualidade. No entanto, o êxtase pode parecer encolher quando enfatiza a não-dualidade. Digamos que está a experienciar uma certa quantidade de energia extática límpida, uma bola de êxtase. Quando se foca na não-dualidade, a sua bola de êxtase torna-se mais pequena, mas não faz mal. Simplesmente relaxe.

É o mesmo com o fogo interior. Enfatizar a sua não-dualidade pode fazer com que o fogo interior se torne leve e pequeno, em vez de forte e concreto. À medida que continua a relaxar na não-dualidade, o fogo torna-se cada vez mais pequeno, até que eventualmente resta apenas um fogo muito subtil. A certo ponto, até este fogo subtil pode desaparecer. Nessa altura, coloque novamente ênfase no êxtase através da meditação do vaso ou de qualquer técnica que use para ligar o êxtase. Quando carregar no botão certo, a bola de êxtase voltará a expandir-se.

Quando houver uma unidade forte da energia nuclear do êxtase e da não-dualidade, relaxe. Qualquer que seja a energia extática que surja, relaxe. E quando a energia da não-dualidade enfraquecer, coloque mais energia na não-dualidade. Continuará a ter energia extática, mas será menos e mais subtil. Simplesmente relaxe.

Ao longo de todo o processo, não desista da sua consciência penetrante fundamental do a curto. E aconteça o que acontecer, simplesmente relaxe. A meditação é um estado de ser. Não pode ter expectativas. Cada meditação é única, uma nova experiência. É extremamente importante relaxar em meditações como a do fogo interior. A esperteza intelectual não funciona; apenas o fará perder experiências incrivelmente valiosas.

O nosso problema é que muitas vezes rejeitamos experiências valiosas porque não reconhecemos o seu valor. Por exemplo, quando experiencia o êxtase unificado com a vacuidade e o a curto desaparece da sua visão, pode pensar: “O que está a acontecer ao meu a curto? Devo deixá-lo ir ou não?” Claro que deve deixá-lo ir! Precisa de ser límpido quanto a isto. Quando está a experienciar tal êxtase unificado, quem quer saber se o a curto desaparece?

Como apontei logo no início, a meditação do fogo interior é fundamental. É a pedra basilar de todas as realizações. Quando medita no fogo interior, está a usar uma chave secreta para abrir a porta para todas as realizações. Ouça as suas experiências conscientes subtis e relaxe.

19

SABEDORIA EXTÁTICA DE

GRANDE ÊXTASE SIMULTANEAMENTE NASCIDO

---

[1] Nota do Tradutor: O texto original refere-se aqui à correlação entre as cores das energias e os elementos.

FAZER COM QUE OS VENTOS ENTREM, SE ESTABILIZEM E SE ABSORVAM

O sucesso na meditação do fogo interior faz com que todos os ventos primeiro entrem no canal central, depois se estabilizem e, finalmente, se absorvam ali.

Qual é o sinal de que as energias do ar entraram no canal central? Normalmente, a passagem do ar é mais forte através da narina direita ou da esquerda, alternando entre as duas. No entanto, assim que os ares entram no canal central, a respiração move-se igualmente através de ambas as narinas. Lama Tsongkhapa diz que, mesmo após obter um sinal constante de que as energias entraram no canal central, devemos continuar as meditações até que o processo aconteça sem esforço.

Contudo, mesmo quando a nossa concentração é unifocada e os ares entram no canal central sem esforço, precisamos de expandir a nossa experiência até que os ares se tenham estabilizado e depois absorvido totalmente no canal central.

Qual é o sinal de que os ares se tornaram estáveis? À medida que as energias se estabilizam no canal central, a respiração torna-se subtil e suave, o movimento da respiração através das narinas para completamente e o abdómen

deixa de se mover. Isto indica que não há movimento de ar nos dois canais laterais.

Neste ponto, na visão médica ocidental, o *iogue* ou *iogueni* seria considerado morto porque a respiração parou. Mas não se preocupe! Podemos absorver ar de muitas outras formas, incluindo através dos poros do corpo e dos ouvidos, por exemplo. Os médicos ocidentais podem não conhecer estes fenómenos, mas esta respiração orgânica é um facto.

Quando os *iogues* ganham controlo sobre as suas energias internas do vento e conseguem direcioná-las para o canal central, também desenvolvem controlo sobre as energias externas do vento. Isto é ilustrado na história que lhe contei anteriormente sobre Lama Tsongkhapa entrar em meditação e extinguir o fogo das lâmpadas de manteiga no templo de Lhasa. Os lamas tibetanos acreditam que a forma como Lama Tsongkhapa parou o fogo tem um grande significado. Se tivermos sucesso na meditação do fogo interior e aprendermos a controlar os nossos ventos internos, também seremos capazes de apagar fogos com a nossa meditação. E seremos capazes de atravessar matéria sólida, como montanhas.

A terceira fase no processo é a absorção das energias do ar no canal central. Quando os ventos tiverem entrado no canal central e aí se tiverem estabilizado, a nossa concentração e bem-aventurança seriam muito poderosas. As energias começam então a absorver-se e experimentamos as etapas de dissolução que acontecem naturalmente no momento da morte. Com a dissolução dos quatro elementos, experimentamos as visões de uma miragem, fumo, pirilampos e uma chama tremeluzente, seguidas pelas visões branca, vermelha e preta e, finalmente, a luz clara. Desta forma, trazemos todas as experiências do processo da morte para a nossa vida.

É comum os meditadores terem medo de estar a morrer quando experimentam pela primeira vez a absorção das energias. O afundamento dos quatro elementos tem uma conotação negativa porque é normalmente seguido pela morte, e não queremos ter nada a ver com a morte, pois não? Mas o *iogue* ou *iogueni* traz essa experiência para o aqui e agora e transforma-a em algo bem-aventurado.

A absorção dos quatro elementos e a eliminação de conceitos concretos e dualistas traz uma explosão de sabedoria de não-dualidade. Isto não é apenas uma experiência intelectual de vacuidade. As perceções sensoriais foram desativadas e já não percecionam objetos externos. O *iogue* não se consegue mover fisicamente de todo. Quanto mais forte for a sua experiência da absorção dos ares, mais profunda será a sua compreensão da não-dualidade.

Finalmente, eles atravessam as visões branca, vermelha e preta e alcançam a mente mais subtil da luz clara. Este é um processo natural. Mesmo durante o orgasmo, há experiência, até certo ponto, das três visões e também da luz clara. O problema é que não temos consciência delas. Temos tais experiências, mas definitivamente não as estamos a usar da forma correta. Quando as usamos corretamente, podemos produzir a satisfação eterna da sabedoria da grande bem-aventurança simultaneamente nascida.

AS QUATRO ALEGRIAS

O nosso objetivo, o nosso destino, é experienciar a bem-aventurança simultaneamente nascida e unificá-la com a sabedoria. Existem muitos graus de bem-aventurança, mas o que queremos é a experiência da etapa de conclusão da bem-aventurança, na qual os ventos entraram, estabilizaram-se e absorveram-se totalmente no canal central. O poder do fogo interior e a força da absorção dos ares fazem com que a *kundalini* no topo da cabeça derreta. Ela flui então lentamente pelo canal central até aos *chakras* da garganta, do coração, do umbigo e da ponta do órgão secreto. O sucesso em trazer a *kundalini* pelo canal central através destes quatro *chakras* dá origem às quatro alegrias. A quarta alegria é a experiência da bem-aventurança simultaneamente nascida. Esta bem-aventurança é exclusiva do tantra e não pode ser desenvolvida sem a energia física da *kundalini*. Lama Tsongkhapa é claríssimo neste ponto.

Ouvimos falar pela primeira vez sobre os quatro estados bem-aventurados da energia *kundalini* durante as iniciações do Tantra do Yoga Supremo. Eles são: alegria, grande alegria, alegria extraordinária e alegria simultaneamente nascida. Durante a iniciação apenas imaginamos estes quatro estados bem-aventurados, mas através da meditação do fogo interior podemos realmente experienciá-los.

Todo o processo de gerar as quatro alegrias começa com a concentração penetrativa no *a* curto. Isto ativa o fogo interior, o que faz com que os ventos entrem, se estabilizem e se absorvam no canal central. Lama Tsongkhapa diz que o fogo interior deve ser aceso tanto no *chakra* do umbigo como no do órgão secreto. Isto faz com que a *kundalini* no topo da cabeça derreta e flua lentamente pelo canal central. Lama Tsongkhapa assinala que o fluxo da *kundalini* é naturalmente lento devido à força da absorção do vento. Um fluxo prolongado de energia é o que procuramos.

O seu *chakra* da coroa é energizado e todo o seu cérebro fica bem-aventurado. A *kundalini* flui como mel até ao seu *chakra* da garganta e sente alegria. O *chakra* da garganta fica preenchido com bem-aventurança. Penetre no *chakra* da garganta, mantendo a energia ali e sentindo a bem-aventurança unificada com a sabedoria da não-dualidade.

A *kundalini* flui então lentamente da garganta para a sílaba *hūṃ* no *chakra* do coração, onde ativa a grande alegria. Novamente, permaneça ali, experienciando esta bem-aventurança especial e unificando-a com a sabedoria.

Lentamente, a energia masculina e feminina unificada da *kundalini* flui para o *a* curto no *chakra* do umbigo, onde desperta a alegria extraordinária. Com esta mente bem-aventurada, medite na vacuidade. Sinta que toca a totalidade da realidade universal.

A partir do bem-aventurado *chakra* do umbigo, a energia flui para os *chakras* secreto e secreto médio, preenchendo-os com *kundalini* bem-aventurada. Gradualmente, atinge o *chakra* da ponta do órgão secreto e desperta a alegria simultaneamente nascida. Esta quarta alegria é o pico da bem-aventurança, a superbem-aventurança. Esta alegria simultaneamente nascida unifica-se totalmente com a não-dualidade e torna-se efetivamente a sabedoria da vacuidade, a experiência da luz clara.

Para um praticante qualificado, uma vez que os ventos entraram, estabilizaram-se e absorveram-se no canal central e a *kundalini* derreteu e desceu todo o caminho até ao *chakra* da ponta do órgão secreto, não há forma de perder as gotas de *kundalini*. Como os ventos que normalmente se movem dentro do corpo foram absorvidos, não há nada para propelir a *kundalini* para fora do corpo.

É importante compreender o pensamento de Lama Tsongkhapa sobre este ponto. A concentração do *iogue* ou da *iogueni* e, portanto, o seu controlo, garante que a *kundalini* fluirá adequadamente. À medida que a energia flui lentamente pelo canal central, é certo que a experiência profundamente bem-aventurada das quatro alegrias surgirá, culminando na bem-aventurança simultaneamente nascida da etapa de conclusão quando a *kundalini* atinge o *chakra* da ponta do órgão secreto.

É explicado noutros locais que, com os quatro elementos já absorvidos, a visão branca aparece à medida que a energia entra no *chakra* secreto. A visão vermelha aparece quando a *kundalini* atinge o *chakra* secreto médio, e a visão preta pouco antes de atingir o *chakra* da ponta do órgão secreto. Finalmente, o *iogue* ou a *iogueni* experiencia a totalidade da luz clara quando a energia entra no *chakra* da ponta do órgão secreto.

Depois de experienciar as quatro alegrias, traz-se a energia de volta por todo o canal central para experienciar as quatro alegrias da ordem inversa. Do *chakra* da ponta do órgão secreto, traz-se a energia através dos *chakras* da joia e secreto para energizar os *chakras* do umbigo, do coração e depois da garganta. Medita-se em cada etapa sobre a bem-aventurança continuamente crescente.

Finalmente, a *kundalini* atinge o seu *chakra* da coroa e preenche-o totalmente com energia bem-aventurada. A sua mente explode com uma consciência intensa de não-dualidade e descobre a satisfação total. A bem-aventurança experienciada durante este processo inverso é ainda mais intensa do que quando a *kundalini* flui para baixo.

SABEDORIA DA GRANDE BEM-AVENTURANÇA SIMULTANEAMENTE NASCIDA

A esta altura, os ares entraram, estabilizaram-se e absorveram-se no canal central, e o *iogue* experienciara as quatro alegrias. Como todas as superstições cessaram de funcionar, podemos dizer que está a experienciar a sabedoria não-concetual. Mas, do ponto de vista filosófico, o estado de sabedoria da luz clara que experiencia quando começa a parar estas superstições ainda é concetual, porque ainda não abrange totalmente a essência da não-dualidade. É como se houvesse uma seda fina entre o meditador e a realidade. Portanto, após esta experiência inicial de luz clara, o *iogue* e a *iogueni* devem praticar até terem alcançado a realização mais subtil da luz clara. No entanto, de outra perspetiva, poderia dizer-se que experienciam uma mente não-concetual porque as oitenta superstições são cortadas nessa altura e entram num estado de paz completa.

Esta experiência de bem-aventurança simultaneamente nascida unificada com a sabedoria da vacuidade é incomparável. A experiência da sabedoria da vacuidade do Sutrayana não pode ser comparada com a experiência desta consciência subtil que abraça a não-dualidade. A mente grosseira está normalmente presa firmemente por superstições, pelo que não há espaço para a mente subtil funcionar. A meditação do fogo interior elimina todos os conceitos grosseiros e desperta a consciência muito subtil da luz clara, na qual normalmente não tocamos, e esta consciência muito subtil começa a funcionar.

Quando atingir um certo ponto de consciência bem-aventurada neste processo, é muito importante soltar-se. Tem de parar de intelectualizar e tentar experienciar apenas a consciência penetrativa, sem qualquer pensamento concetual. Os Kagyupas, Nyingmapas, Sakyapas e Gelugpas concordam todos neste ponto. A ênfase colocada no desenvolvimento da mente não-concetual é a mesma em todas as tradições. Isto significa que devemos meditar na natureza fundamental de não-dualidade da mente.

A mente superficial, convencional, fantasiosa e dualista não é a verdadeira natureza da mente humana. A nossa natureza fundamental é límpida, como o

cristal. Colocamos as nossas fantasias dualistas em cima deste cristal, mas estas fantasias nunca se podem tornar uma com a nossa natureza fundamental. A nossa verdadeira natureza é sempre pura. Isto é poderoso.

A totalidade da nossa natureza fundamental não tem a aparência relativa de rosto, braços, pernas, e assim por diante. E não há lugar dentro da realidade fundamental para a aparência da nossa imaginação de autopiedade; ela dissolve-se automaticamente. A iluminação, a ausência total de imaginação de autopiedade, é a verdade universal de todos os seres. Portanto, solte-se, esteja consciente e compreenda esta natureza fundamental.

Ao mesmo tempo, tente realizar a visão Madhyamaka da vacuidade: as suas pernas não são você, o seu estômago não é você, a sua mente não é você. Não pense que não tem experiência da vacuidade. "Mal conheço a palavra 'vacuidade', quanto mais qualquer coisa sobre como meditar nela." Até certo ponto, todos temos a experiência da luz clara. Temo-la na morte, por exemplo; e todos já morremos muitas vezes. Também a experiencia todos os dias quando vai dormir; e experiencia a mente da luz clara quando tem um orgasmo. Nestas alturas, os conceitos concretos da mente de autopiedade quebram-se naturalmente. Não percecionar as coisas como concretas é o suficiente para qualificar como uma experiência de vacuidade.

Experiencie uma superconsciência intensa de não-dualidade. Entre no zero dos objetos emocionais, no zero dos objetos de apego e no zero dos objetos de falta de bondade. Toque nesta realidade fundamental e sinta a verdade. É mais real do que os seus conceitos habituais, apinhados e fanáticos. Solte-se, para que o espaço do zero fique cheio de sabedoria, cheio de amor e cheio de alegria.

Capte a natureza de não-dualidade da bem-aventurança, contemple-a e solte-se. Não permita que ela seja desviada para o prazer samsárico, se quiser que os resultados corretos venham a surgir. Deixe-me tentar explicar. Suponha que se sente atraído pela Mulher Maravilha. Ela aparece à sua frente e a atração está lá. Subitamente, ela transforma-se em luz de arco-íris no espaço do céu azul. O desejo desaparece. Toda a sua relação com ela muda. Ela está lá, mas também não está lá. Há uma nova consciência.

De forma semelhante, quando reconhece a bem-aventurança como a sabedoria transparente e transcendental da não-dualidade, tudo muda. Esta bem-aventurança não é concreta; tem a natureza da luz do arco-íris. Tudo se torna luz quando unifica a bem-aventurança com a não-dualidade. Tudo assume uma aparência transcendental e torna-se tão límpido como o cristal.

Se tiver uma forte orientação para a forma do Sutrayana compreender a vacuidade, a forma tântrica de atualizar a vacuidade poderia parecer quase como

uma distração ou uma interferência. O Sutrayana fala da vacuidade em termos bastante diferentes. Explica-a com uma abordagem de negação, quase como uma experiência niilista. Por outro lado, no tantra tenta ter uma visão forte de unidade: tudo se torna vacuidade. No entanto, não há diferença na natureza da vacuidade conforme descrita no Sutrayana e no Tantrayana. A vacuidade em si é a mesma; mas há uma grande diferença quando se trata da experiência da vacuidade.

Unificar a bem-aventurança com uma consciência intensa da não-dualidade traz mais luz, mais brilho, mais clareza. A bem-aventurança em si é consciência intensa, como um relâmpago no céu. Esta bem-aventurança é transparente, como um reflexo, um arco-íris, um cristal. Um cristal é um bom exemplo para a experiência da unidade da bem-aventurança e da não-dualidade. O próprio cristal existe enquanto, ao mesmo tempo, reflete e contém outros fenómenos. A bem-aventurança também sustém tudo e reflete a sua natureza não-dual. A própria bem-aventurança torna-se sabedoria translúcida e omnipresente que abraça todos os fenómenos universais. Por outras palavras, a bem-aventurança torna-se sabedoria; torna-se luz clara abraçando toda a realidade universal.

Esta bem-aventurança é única; é uma experiência transcendental sem conceitos concretos mundanos de apego dualista. O prazer comum geralmente aumenta o nosso apego, mas quanto mais experienciamos esta bem-aventurança, mais contentes ficamos e menos olhamos para fora. Quando descobre a sua própria maçã interior, não está interessado em procurar uma maçã em mais lado nenhum. A sua mente não se distrai com coisas externas. Devido à sua atração pela sua maçã interior, tem menos superstição dualista a funcionar para o envolver no mundo externo. Psicologicamente, está satisfeito.

Quando temos uma experiência bem-aventurada, normalmente tentamos possuí-la; não nos soltamos. Pensamos: "Isto é meu, não teu!". Na verdade, é universal. Está a experienciar algo, mas nem sequer está a acontecer dentro do espaço do seu próprio corpo. Está a acontecer em algum lugar lá fora. O ponto que estou a tentar defender é que você tem a experiência, mas você mesmo desaparece totalmente. Experiencia-a em algum lugar no espaço. Esta experiência vai além do seu corpo, além da sua posse, além do seu circuito normal. Isto é muito importante de compreender. O "eu" relativo desaparece, bem como qualquer impressão do objeto sensorial relativo que está a experienciar. No momento, estamos demasiado envolvidos com "o meu corpo", "as minhas coisas", "o meu *chakra* do coração". Tudo isto tem de ser dissolvido na vacuidade.

Basicamente, temos de unificar a bem-aventurança com a não-dualidade. É apenas um conceito intelectual quando falo sobre isso, mas quero que ganhe

algum sentimento por isso. Leva tempo a descobrir a não-dualidade da bem-aventurança, a descobrir a sua não-existência própria e não-concretude. Precisamos de muita prática e muita experiência. As palavras não conseguem transmitir uma imagem exata. Unificar a bem-aventurança com a sabedoria da não-dualidade é muito profundo, a experiência mais subtil e profunda do mundo.

Medite até que a sua mente atinja tais estados de bem-aventurança e não-dualidade. Eventualmente, experienciará a sabedoria da grande bem-aventurança simultaneamente nascida, que conduz ao estado de Vajradhara.

20

TORNAR-SE VAJRADHARA

ABRAÇAR UM CONSORTE

De acordo com Lama Tsongkhapa, os meditadores estão qualificados para praticar com um consorte quando, através da meditação do fogo interior, aprenderam perfeitamente as três etapas de entrar, estabilizar e absorver os ventos; e, através da familiaridade com esta prática e do poder da absorção dos ventos, desenvolveram controlo total sobre o fluxo da *kundalini* e, assim, experienciaram a bem-aventurança simultaneamente nascida. Para aumentar a experiência das quatro alegrias, o *iogue* ou *iogueni* pode então praticar com um consorte.

O grande *iogue* Je Pabongka, por outro lado, explica no seu comentário sobre a etapa de conclusão de Chittamani Tara que o *iogue* ou a *iogueni* pode praticar com um consorte quando o *chakra* do coração se abre e a *kundalini* flui. A sua visão é que eles não devem praticar com um consorte até terem aberto o aperto dos nós do *chakra* do coração. Por outras palavras, não estão qualificados para a prática até que os ares se tenham não apenas absorvido no canal central, mas começado a absorver-se no *chakra* do coração. Envolver-se na prática antes deste ponto é uma ação errada e uma causa de renascimento nos reinos inferiores.

Agora, eu gostaria de debater com Lama Tsongkhapa. A visão de Je Pabongka é que um *iogue* ou uma *iogueni* está pronto para praticar com um consorte apenas quando os ventos se absorveram no *chakra* do coração e o abriram, libertando os nós ali. Lama Tsongkhapa, no entanto, diz que eles podem praticar com um consorte quando o entrar, o estabilizar e o absorver dos ventos se torna uma experiência habitual e eles conseguem controlar o fluxo da *kundalini*.

Eu próprio não estou totalmente esclarecido sobre estas duas afirmações. Parece-me que ainda é possível que o *chakra* do coração não esteja aberto, mesmo que os ares tenham entrado, estabilizado e se tenham absorvido no canal central, como explica Lama Tsongkhapa. Neste caso, como pode o praticante estar qualificado para praticar com um consorte? Mesmo que a energia tenha entrado, estabilizado e se tenha absorvido no canal central, é possível que o *iogue* ou a *iogueni* ainda não compreenda a vacuidade e, portanto, não esteja pronto para praticar com um consorte. Pense sobre este ponto.

Porque é necessário um consorte? Neste ponto, os ares já entraram no canal central, estabilizaram-se e absorveram-se. Os quatro elementos cessaram e o *iogue* ou a *iogueni* viu todas as visões. Com o fluxo da energia *kundalini*, eles experienciaram as quatro alegrias, culminando na experiência de bem-aventurança simultaneamente nascida e, com essa bem-aventurança, compreenderam a não-dualidade. Por outras palavras, foram além do apego. Uma vez que já experienciaram a sabedoria da grande bem-aventurança simultaneamente nascida, porque precisam de praticar com um consorte?

O ponto é que existem graus nestas experiências: graus de absorção de ar, graus de bem-aventurança e graus de realização da não-dualidade. A prática com um consorte faz com que os ares entrem no canal central com mais força; e quanto mais fortemente os ares entram, mais fortemente se estabilizarão e absorverão, e mais bem-aventurança será gerada. O propósito de praticar com um consorte é aumentar estas experiências e, eventualmente, energizar a absorção total dos ventos no *chakra* do coração, a bem-aventurança total e a realização total da não-dualidade.

Até este ponto, o *iogue* ou a *iogueni* usou um consorte mental na meditação e apenas começou a abrir o *chakra* do coração. Eles precisam da ajuda de um *daka* ou *dakini* para o abrir totalmente. Para energizar a experiência completa da grande bem-aventurança, o masculino e o feminino devem ajudar-se mutuamente a trazer a energia do abraço para o canal central.

Há muita confusão sobre a prática com consorte, por isso deve compreender claramente o que o tantra budista tem a dizer sobre o assunto. A experiência da etapa de conclusão da grande bem-aventurança alcançada com um consorte é incrível. Está para além da expressão, para além de todos os conceitos, para além das palavras. Aceitar um consorte é a forma insuperável de alcançar a iluminação. De facto, tendo atingido o ponto de estar qualificado para tomar um consorte, um *iogue* ou uma *iogueni* tornar-se-á definitivamente iluminado nessa vida; alcançará o estado de Vajradhara.

Também é explicado que tanto o praticante masculino como a feminina devem ser qualificados para praticar e devem ser de igual boa fortuna e inteligência.1 Quando os parceiros masculino e feminino são igualmente qualificados, ambos experienciam as absorções. Je Pabongka também explica que o consorte lhe deve ser mostrado pela sua deidade, pelo seu lama ou pelas *dakinis*. Dos quatro tipos de consortes, ele considera o melhor o consorte nascido do mantra, o que significa alguém que se qualificou através da sua prática de tantra.2

Uma vez que o *iogue* ou a *iogueni* experienciou a bem-aventurança com um consorte, cada vez que meditam na vacuidade, recordam a experiência exatamente e entram diretamente em *samadhi* bem-aventurado. Isto não é como a nossa experiência de comer queijo mozzarella: comemo-lo uma vez e gostamos, mas depois precisamos de o comer novamente para obter o prazer. Sem o comer realmente, não obtemos a satisfação.

No entanto, para *iogues* e *ioguenis* que atingiram um certo nível de desenvolvimento, é suficiente terem a experiência com um consorte apenas uma vez. Meramente por se lembrarem da sua experiência anterior com um consorte relativo, entrarão sem esforço em *samadhi* profundo e experienciarão perfeitamente todas as absorções. De qualquer forma, na terminologia do tantra, a vacuidade é o consorte absoluto e, finalmente, isso é suficiente.

OS OUTROS CINCO YOGAS

Como mencionei anteriormente, Lama Je Tsongkhapa lista os Seis Yogas de Naropa como os *yogas* da meditação do fogo interior, do corpo ilusório, da luz clara, da transferência de consciência, da transferência para outro corpo e do estado intermédio.

Lama Tsongkhapa explica que após praticar com um consorte e aprofundar a realização da sabedoria bem-aventurada simultaneamente nascida, o *iogue* ou a *iogueni* medita nas práticas do estado de vigília do *yoga* do corpo ilusório e do *yoga* da luz clara. Estes dois temas derivam do Guhyasamaja Tantra.

As pessoas compreendem mal, frequentemente, o termo “corpo ilusório”, pensando que este se refere meramente à prática de ver tudo como uma ilusão. Lama Tsongkhapa diz que não é esse o caso. Na verdade, quando o *iogue* ou a *ioguine* surge da experiência da totalidade da luz clara, o seu vento muito subtil manifesta-se instantaneamente como um corpo ilusório. Assemelhando-se a uma deidade, este corpo é conhecido nesta etapa como o corpo ilusório impuro. É

subtil e delicado, não é composto de carne e ossos, e é separado do corpo grosseiro, não dependendo dele. O praticante pode manifestar este corpo ilusório, realizar muitas ações benéficas para os outros e depois regressar ao seu corpo grosseiro comum. O método e a sabedoria estão agora unificados; ocorrem simultaneamente.

O *iogue* ou a *ioguine* continua a sua prática a fim de aprofundar a sua realização da luz clara e para desenvolver o corpo ilusório puro, que é ainda mais subtil do que o alcançado anteriormente.

Além de meditarem na luz clara durante o estado de vigília, os *iogues* e as *ioguines* também praticam a luz clara do sono; e durante o sono praticam a meditação do *yoga* do sonho. Lama Tsongkhapa explica como o *yoga* do sonho é desenvolvido gradualmente com base na meditação sobre a luz clara do sono. Ao ir dormir, medita-se novamente na energia a entrar, a estabilizar-se e a absorver-se no canal central. Experienciam-se as absorções dos quatro elementos, as três visões e depois atinge-se a experiência da luz clara.

Na verdade, este é um processo natural. Quando vamos dormir, as absorções dos elementos e a experiência da luz clara acontecem automaticamente. Isto parece bem, mas neste momento o nosso dormir é uma experiência ignorante. Os *iogues* e as *ioguines*, no entanto, treinam-se para estarem conscientes de todo o processo. Tendo meditado com sucesso e mantido a experiência da luz clara, podem facilmente passar daí para o *yoga* do sonho. Manifestamos naturalmente um corpo de sonho quando sonhamos; os *iogues* e as *ioguines*, contudo, após experienciarem a luz clara do sono, manifestam um corpo ilusório.

Como assinala Lama Tsongkhapa, a prática do *yoga* do sonho faz parte do *yoga* do corpo ilusório. Para a realizar, precisamos de ser proficientes na meditação sobre a luz clara do sono; e para ter sucesso nisso, precisamos de ter experienciado a luz clara no estado de vigília. Primeiro aprendemos a trabalhar com a luz clara no nosso estado de vigília e depois no nosso sono. Depois disso, podemos ter sucesso no *yoga* do sonho. No entanto, o sucesso tanto no *yoga* do estado de vigília como no do estado de sono depende da meditação do fogo interior. O fogo interior é a prática fundamental.

Uma vez alcançada a proficiência no corpo ilusório do estado de sonho, podemos ter sucesso no *yoga* do estado intermédio. Por conseguinte, isto também depende do poder da meditação do fogo interior. O mesmo se aplica ao *yoga* da transferência de consciência e ao *yoga* para a projeção da consciência noutro corpo. Estes dois também dependem da capacidade de direcionar as energias para

o canal central. Sem o preliminar dos ventos a entrarem no canal central, estes dois *yogas* de transferência de consciência não podem acontecer.

Algumas pessoas pensam que a transferência de consciência é fácil, mas Lama Tsongkhapa discorda. Ele afirma claramente que se deve primeiro praticar a meditação do fogo interior e ser capaz de direcionar as energias para o canal central antes de se poder praticar a transferência de consciência. Lama Tsongkhapa não está apenas a dar a sua própria opinião sobre o assunto. No seu comentário sobre a transferência de consciência, ele cita extensamente as palavras de Buda Shakyamuni e transmite a linhagem perfeitamente. De acordo com Lama Tsongkhapa, a transferência de consciência não é uma tarefa fácil.

Todos estes temas precisam de ser estudados em detalhe quando chegar a altura de os praticar, por isso não é necessário elaborá-los agora. Lembre-se que o fogo interior é a prática fundamental para todos eles. É como uma corrente que o liga a todas as realizações. Compreender isto é, por si só, uma realização profunda.

O campo especial de Lama Tsongkhapa é o tantra, e ele é especialmente reconhecido pelos seus ensinamentos sobre o corpo ilusório. A sua forma de descrever todo o processo, acompanhada de instruções de meditação, é distintiva e incrivelmente clara. Os seus ensinamentos são muito úteis e inspiradores. Enquanto dou este ensinamento, tenho-me sentido especialmente grato a Lama Je Tsongkhapa. As suas profundas explicações sobre os Seis Yogas de Naropa inspiraram-me a sentir muita devoção por ele. Não tenho dúvidas de que ele foi um grande *mahasiddha*.

Anteriormente no texto, Lama Tsongkhapa citou Marpa dizendo que este tinha recebido a herança destes ensinamentos do "guardião do portão de Nalanda", o que significa Naropa. Em tempos antigos, os grandes mosteiros eram cercados por muralhas com um portão em cada uma das quatro direções cardeais. Em cada portão sentava-se um *pandit,* cuja tarefa era dar ensinamentos ou debater com qualquer pessoa que o quisesse fazer.

Marpa afirma também que recebeu as técnicas das nove misturas, a transferência de consciência, a meditação do fogo interior e a prática com consorte de acordo com o Hevajra Tantra. Ele continua: "Através do fogo interior, atualizei as quatro alegrias; e através da prática com consorte, desenvolvi-as até à conclusão".

Para nos desenvolvermos e beneficiarmos os outros, também nós precisamos de receber todos estes métodos tal como Marpa recebeu. Rezemos para que isto aconteça. "Que todos possamos desenvolver a meditação *samadhi* indestrutível no *a* curto e, assim, descobrir *chakras* de grande bem-aventurança,

energias de grande bem-aventurança e *kundalini* de grande bem-aventurança. Que possamos desenvolver o verdadeiro calor interior e, por esse meio, experienciar os estados bem-aventurados das quatro alegrias. Que a própria bem-aventurança se torne uma consciência penetrativa intensa da sabedoria da não-dualidade. Nesta vida, que todos possamos atingir a união do corpo ilusório e da luz clara, tornando-nos assim Vajradhara."

PARTE SEIS

VIVER COM O FOGO INTERIOR

21

O TEU PRAZER É A TUA RESPONSABILIDADE

A esta altura, já deverá ter toda a informação de que necessita sobre o tema do fogo interior. Pratique as várias técnicas de meditação o mais possível. Se usar estas técnicas, o seu crescimento espiritual está garantido, porque ganhará a força e a energia para praticar continuamente. Precisa do reforço de experiências positivas, mas não é bom experienciar um pouco de sucesso e depois parar a prática. Lama Tsongkhapa assinala que é importante continuar a prática assim que tiver alguns sinais de progresso.

Diz-se que é possível atingir a iluminação em poucos anos, ou até num ano, através da prática da meditação do fogo interior. É um método tão verdadeiro que, se o praticar sinceramente, a descoberta da totalidade não está longe.

Qualquer pessoa com inteligência e boa fortuna suficientes pode experienciar os resultados do fogo interior simplesmente meditando nestas técnicas conforme instruído, mesmo que não acredite nelas de uma forma religiosa. Isto torna-as especialmente apropriadas para os ocidentais, que geralmente não estão orientados para a crença religiosa. A meditação do fogo interior é científica e lógica, e pode experienciar os seus resultados sem ter de esperar por uma vida futura. Nem sequer tem de acreditar em vidas futuras. Tem apenas de fazer a prática. Em todo o caso, talvez seja melhor acreditar que será iluminado nesta vida através da prática dos Seis Yogas de Naropa do que acreditar em vidas futuras.

Quero que tenha uma motivação forte e poderosa. O budismo considera a atitude mental fundamental para a forma como interpretamos a nossa vida e o nosso mundo, por isso é importante ter a motivação correta para a nossa prática.

A motivação é a forma de permanecer interessado e lúcido, porque nos ajuda a ver que caminho seguir.

Motive-se fortemente, reze fortemente, para experienciar o calor interior, *chakras* bem-aventurados, ventos bem-aventurados, *kundalini* bem-aventurada e a união da bem-aventurança e sabedoria simultaneamente nascidas. Seja corajoso! Pense: "Porque é que eu não posso fazer o que Milarepa e Lama Tsongkhapa fizeram?". Depois resolva: "Não tenho escolha — devo praticar a meditação do fogo interior!".

JULGAR PELA PRÓPRIA EXPERIÊNCIA

Tente, tanto quanto possível, atualizar o *samadhi* indestrutível e não-concetual e a união de bem-aventurança e vacuidade. Não pense: "Não sou muito proficiente no *yoga* da etapa de geração, por isso não devo praticar a etapa de conclusão". O próprio Lama Tsongkhapa fazia quatro sessões de meditação todos os dias. Praticava o *yoga* da etapa de geração de manhã e o *yoga* da etapa de conclusão à tarde. Praticar os dois juntos é a coisa certa a fazer.

A meditação do fogo interior pode, na verdade, ajudá-lo a realizar o *yoga* da etapa de geração. Inicialmente, poderá achar difícil concentrar-se na deidade e atingir o *samadhi*; mas quando começa a praticar o fogo interior — pam! — tudo se conjuga. Além disso, a tradição tibetana explica geralmente um caminho gradual para a obtenção de realizações: primeiro faz-se isto, e depois faz-se aquilo. A meditação do fogo interior ajuda este processo e este processo gradual ajuda a meditação do fogo interior.

Além disso, não deve pensar: "Como posso meditar? Primeiro deveria estudar durante vinte ou trinta anos, e talvez então seja razoável para mim meditar. Presentemente sou ignorante de todos os vastos temas do budismo; portanto, não poderia possivelmente ter sequer um vislumbre de concentração unifocada. Em todo o caso, tenho um emprego e estou muito ocupado. Como posso possivelmente tentar desenvolver a meditação *samadhi*? Os monges tibetanos que vivem nas montanhas e nunca veem ninguém podem desenvolver a concentração unifocada, mas eu estou sempre rodeado de multidões de pessoas. É impossível para mim meditar."

Este pensamento está definitivamente errado. Estamos sempre a arranjar desculpas. Deve fazer a sua meditação todos os dias e, ao mesmo tempo, pode trabalhar, recitar orações e realizar outras atividades. É possível envolver-se noutras atividades enquanto desenvolve a concentração unifocada, especialmente depois de ter recebido instruções sobre o fogo interior. A maioria dos lamas da tradição de Je Tsongkhapa combina o estudo e a meditação durante toda a vida.

Meditam num objeto de concentração todos os dias, além de realizarem outras atividades.

Como principiantes, temos de tentar trazer a experiência de calor e bem-aventurança aos *chakras* e canais e, assim, alcançar a luz clara. Embora ainda não tenhamos atingido a etapa da luz clara, já tivemos alguma experiência dela. A luz clara existe fundamentalmente dentro de nós. Temos de expandir esta experiência até atingirmos a totalidade. Isto não é algo para falar apenas intelectualmente. Tem de julgar quando precisa de gás e quanto precisa. Se puser o gás demasiado alto, cozinhará demais: ficará com excesso de bem-aventurança e calor. Será um desastre! Por isso, julgue cuidadosamente.

Na abordagem de Buda Shakyamuni ao crescimento humano, você é o responsável. Buda, o guru ou Deus não são responsáveis. Você tem de julgar pela sua própria experiência, e é por isso que precisa de desenvolver confiança em si próprio. Lembre-se da história de Milarepa. Depois de ele ter passado uns dois anos com Marpa, Marpa mandou-o embora. Milarepa ficou então sozinho nas montanhas sem ninguém a quem pudesse pedir conselho. Estava de mãos vazias; não tinha nada.

Pode definitivamente julgar por si próprio. Deve apreciar isto e acreditar em si mesmo. Sabe de que meditações técnicas precisa e quando aplicá-las. Às vezes não precisará de nenhuma das técnicas. Apenas com a respiração natural e subtil, a sua concentração será razoavelmente boa, a sua energia de fogo interior crescerá e sentir-se-á bem-aventurado. Nesse estado de espírito, não terá superstição, nem pressão de pensamentos mundanos. Será um estado límpido, sem "isto ou aquilo" e sem movimento em direção a objetos sensoriais. Aprende a libertar-se de muitas coisas.

Além disso, tal como muda de amigos, pode mudar as estátuas e imagens de Budas e lamas no seu altar. Não pense que deve ter uma imagem específica no seu altar porque, caso contrário, outras pessoas pensarão que não está a ser respeitoso. Quem quer saber o que as outras pessoas pensam? Isto é apenas política. Quando presta atenção a tais críticas, não está a comunicar consigo próprio. É assunto seu, não delas. É o seu altar, e arranjá-lo é a sua experiência. Ponha o Mickey Mouse no seu altar se achar que ajuda. Use o que quer que comunique consigo e o ajude a crescer.

Por exemplo, quando estiver dominado pelo apego, pela insatisfação e pelo desejo, coloque uma imagem do Buda em jejum no seu altar e olhe para ela. Ou ponha lá um esqueleto. Arranje um osso humano, ponha-o no seu altar e olhe para ele. Pode dar-lhe uma mensagem mais poderosa do que a que está a receber de uma fotografia do seu lama. Não está a abandonar a religião budista por não

colocar uma imagem de Buda no seu altar. Não se preocupe com o que os outros dizem. Se algo tem significado para si, use-o apenas. Pode mudar o seu altar sempre que desejar. Este mês pode ter o Buda em jejum; no mês que vem pode ter outra coisa. Neste momento tenho uma imagem de Lama Je Tsongkhapa no meu altar porque me sinto especialmente próximo dele. Sinto muita devoção por Lama Tsongkhapa.

O TEU PRAZER É A TUA RESPONSABILIDADE

De acordo com Lama Je Tsongkhapa, a meditação bem-sucedida do fogo interior traz saúde física e mental porque aumenta a energia *kundalini*, que desenvolve a força corporal. E quanto mais forte se tornar a sua energia *kundalini*, maior será o sucesso que terá com a meditação do fogo interior. Cuidar do seu corpo é importante porque ele é a fonte da bem-aventurança simultaneamente nascida. Por exemplo, para aumentar a energia sexual da *kundalini* masculino-feminina, deve comer alimentos ricos em proteínas e fazer exercício regularmente. É lógico que quanta mais energia tiver, mais poderá usar.

Durante períodos de prática intensiva da meditação do fogo interior, mesmo os leigos devem tentar controlar a perda de energia sexual. De acordo com o tantra budista, perder energia sexual durante o ato sexual enfraquece a força física do seu corpo. Este enfraquecimento do corpo enfraquece depois o fluxo da *kundalini*. Não tem de acreditar nisto simplesmente porque é o que os textos tibetanos e os lamas tibetanos dizem. Verifique a sua própria experiência. Isto não significa necessariamente que os leigos devam viver como monges ou freiras. No entanto, quando estiver a praticar intensamente, deve controlar-se e não perder a *kundalini*. Quando não estiver a praticar intensamente, não há compromisso de não perder energia; apenas age normalmente.

Os leigos com uma vida sexual regular devem usar a força da meditação do fogo interior para reter a *kundalini* no *chakra* secreto o máximo de tempo possível durante o ato sexual. Imagine que experiencia a sabedoria da grande bem-aventurança simultaneamente nascida antes de libertar a energia. Ter este controlo traz uma bem-aventurança e satisfação ainda maiores, especialmente quando gerou uma energia forte dentro de si devido à sua atração magnética pela outra pessoa. Pode utilizar esta energia no caminho secreto para a libertação.

Porque lhe estou a dizer isto? Não quero arruinar a minha reputação fazendo com que as pessoas digam: “Não te aproximes de Lama Yeshe! Ele queimou a minha vida de casado e arruinou o meu relacionamento.” O tantra é muito prático ao enfatizar o uso da energia do desejo. Claro que, quando conhecemos alguém pela primeira vez, despertamos prazer e excitação um no outro, quase ao ponto de energizar a *kundalini*. Mais tarde, tudo o que fazemos é

energizar a miséria! Em vez de nos tornarmos o objeto de prazer um do outro, tornamo-nos prisioneiros um do outro.

Cada uma das quatro classes de tantra destina-se a um tipo particular de praticante. O que diferencia uma classe de tantra de outra é a intensidade da energia do desejo usada no caminho para a iluminação. No Tantra da Ação, a grande bem-aventurança é despertada simplesmente ao olhar para todas as belas deidades; no Tantra da Performance, sorrir e rir é usado para energizar a bem-aventurança; no Yoga Tantra, a energia bem-aventurada é gerada ao dar as mãos; e no Tantra do Yoga Supremo, usa-se a energia do abraço sexual.

O texto *Ter as Três Convicções* afirma que os praticantes leigos, mesmo ao nível do *yoga* de geração, podem contar com um parceiro até certo ponto para desenvolver bem-aventurança e sabedoria. Esta prática não é exclusiva de praticantes tântricos de altas realizações. Desde que use esta energia para gerar a sabedoria da não-dualidade, pode fazer o que quiser. Isto faz sentido. Enquanto estivermos a desenvolver uma sabedoria universal brilhante, não importa quais ferramentas usamos.

Desde que tenha clareza de que é responsável pelo crescimento da totalidade da sabedoria da grande bem-aventurança simultaneamente nascida do seu próprio estado de Vajradhara, qualquer coisa que faça que beneficie o seu crescimento é boa, mesmo que seja socialmente inaceitável. Em todo o caso, a sociedade tem uma estrutura dualista e as suas filosofias podem deixá-lo mais confuso.

Você é responsável pelo seu próprio crescimento. Desde que não se esteja a prejudicar a si próprio, tornando-se num desastre psicológico ou físico, e não esteja a prejudicar qualquer outro ser senciente, quem quer saber o que faz? A atitude budista é que você cuida do seu próprio *karma*; você cuida do seu próprio bebé. O que a sociedade ou qualquer outra pessoa diz que deve fazer não é importante. O que faz é da sua responsabilidade. O seu prazer é a sua responsabilidade.

Por outro lado, não pense que a felicidade vem sempre de tocar em algo fora de si e nunca de dentro. A felicidade vem de dentro de si, por isso lembre-se de que nem sempre precisa de jogar nos seus relacionamentos. Tem de ser muito forte e reto consigo próprio. A razão pela qual digo isto é que a prática tântrica pode produzir confusão na sua vida, e eu quero que você seja límpido. Além disso, embora possamos não concordar com os padrões da sociedade, não devemos prejudicar outras pessoas na nossa sociedade. Temos de ter corações suficientemente grandes para aceitar as ideias de todos os tipos de pessoas.

Dediiquemos o mérito. “Pelo resto das nossas vidas, que possamos crescer em força e aplicar um grande esforço para obter sucesso na meditação do fogo interior. Podemos então partilhar o nosso sucesso para que a comunidade universal alcance a bem-aventurança.”

22

NUNCA TE ESQUEÇAS DO FOGO INTERIOR

O *yoga* do fogo interior é um ensinamento profundo e deve ser usado de uma forma significativa. Deve meditar no fogo interior o mais possível. É realmente uma técnica tão simples.

É bom preparar um lugar para a meditação onde quer que esteja a viver. Por alguns dólares pode fazer uma caixa de meditação como os meditadores usavam em tempos antigos. Uma vez que não se pode deitar numa caixa de meditação, pelo menos enquanto estiver nela tem de se sentar e meditar. É boa psicologia preparar-se desta forma.

Esteja atento às suas experiências e mantenha um registo escrito delas se desejar. Tem de compreender que estas meditações técnicas são configuradas de tal forma que alcançará resultados. Todos os que as praticam devem ter algumas experiências.

Devemos praticar tão seriamente como Naropa fez. Os Seis Yogas de Naropa é uma prática tântrica da etapa de conclusão que é simultaneamente completa e profunda. Estes seis temas contêm o núcleo das práticas tanto dos tantras pai como dos tantras mãe. A forma de extrair a essência destes ensinamentos não é através de uma abordagem intelectual, mas através da ação. Tem simplesmente de agir. Deve praticar continuamente.

Quando praticar o fogo interior em retiro, comece por fazer cinco ou seis sessões curtas cada dia. No início é melhor fazer sessões curtas de talvez uma hora e meia cada, porque assim as fará bem. Quando se tornar mais proficiente, pode fazer sessões de muitas horas de duração; se fizer sessões longas no início,

tornar-se-á meramente letárgico e sonolento. Além disso, faça os exercícios físicos durante pelo menos meia hora uma vez por dia.

Quando não estiver em retiro, o melhor é fazer o *hatha yoga* e as meditações do fogo interior de manhã cedo, de estômago vazio. Além disso, uma vez que a energia do fogo é naturalmente forte à noite, esta é uma boa altura para meditar no fogo interior, mas apenas se o seu estômago estiver vazio. As pessoas no Ocidente tendem a fazer uma refeição grande à noite, por isso, nesse caso, é melhor fazer a prática de manhã.

Todas as meditações do fogo interior devem ser feitas com concentração unifocada. Isto inclui as meditações sobre o derretimento da energia *kundalini* bem-aventurada; o entrar, estabilizar e absorver dos ventos; e todo o processo do afundamento dos quatro elementos e o surgimento das três visões. Todas elas pretendem ser experiências de *samadhi*.

As pessoas podem sentir algum conflito entre fazer uma meditação *samadhi* forte e os seus compromissos diários de meditação. No sistema tibetano, tem permissão para reduzir as suas outras orações quando está a fazer uma meditação unifocada forte, tal como num retiro intensivo de fogo interior. A sua prática é a melhor oração, em todo o caso. Pode relaxar quanto às orações relativas porque está a fazer a oração absoluta. Não deve haver realmente qualquer conflito. O ponto mais importante é a meditação. Por outro lado, não deve pensar casualmente: "Estou a fazer a oração absoluta, por isso posso desistir da oração relativa". Racionalizar desta forma pode ser perigoso. Tem de pensar cuidadosamente sobre como ajustar a sua vida.

Durante períodos de meditação intensiva do fogo interior, não deve sentar-se demasiado perto de fogueiras nem apanhar escaldões, pois isso pode estimular as energias erradas. Não importa quando não está a meditar intensamente; nessas alturas pode ir à praia como habitualmente e queimar-se até ficar com uma cor acastanhada.

Infelizmente, deve também evitar alimentos frios, tais como gelados. Comer coisas muito frias danifica o seu recurso natural para a meditação do fogo interior. Evite também alimentos e bebidas salgados quando estiver a fazer a meditação do fogo interior. Pode pensar que os tibetanos não têm ideia sobre produtos químicos e coisas do género, mas nós conhecemos a sua existência há muitos centenas de anos. Além disso, não deve comer alimentos ácidos, como limões. Diz-se que muitos sumos são isentos de ácido, mas descobri que a maioria deles é ácida. Evite também o peixe.

Aos meditadores do fogo interior é também aconselhado o uso de roupas leves. Devemos seguir o caminho do meio; as nossas roupas não devem ser

pesadas e não devemos estar completamente nus. É especialmente importante não andar nu ao sol, pois os raios quentes podem causar desconforto. Além disso, não durma sob cobertores pesados ou edredões de penas grossos, como os que se usam na Alemanha. Os *iogues* tibetanos aconselham que não deve permitir que o seu corpo aqueça demasiado. Também não deve levantar pesos pesados ou respirar com força, como faz quando enche um balão, por exemplo.

Até que a sua prática de fogo interior esteja estável, não se deve expor a situações confusas. Conserve um pouco a sua energia. Com a meditação do fogo interior, torna-se extremamente sensível, pelo que deve estar consciente do que está a fazer.

O ponto mais importante é tentar experienciar o calor interior e a bem-aventurança e, depois, unificar a sua experiência bem-aventurada com a sabedoria da não-dualidade. Acabará por atingir um ponto na prática do fogo interior em que o mero movimento da sua respiração energizará a bem-aventurança e lhe trará satisfação física e mental.

Quanto mais bem-aventurança sentir, mais sabedoria não-supersticiosa deve tentar experienciar. É por isso que precisa da energia gerada pelas várias meditações técnicas. A concentração, a bem-aventurança e a clareza serão fracas quando a sua energia *kundalini* for fraca; portanto, usa estas meditações para acumular energia. Quando a energia é forte, no entanto, não precisa das técnicas de meditação. Para de intelectualizar e simplesmente solta-se e contempla. Por muito que eu fale, são apenas palavras. Isto é algo que tem de experienciar por si próprio e, quando ganhar alguma experiência que valha a pena, pode partilhá-la com os outros. Apenas sendo você mesmo, partilhará com os outros.

Deve cultivar a bem-aventurança e a não-dualidade não só durante as sessões de meditação, mas também nos intervalos entre as sessões. Pode trazer o fogo interior para todas as suas atividades diárias; use cada experiência de prazer comum — cada experiência de pizza e chocolate — para contemplar com consciência intensa o fogo interior no canal central. Quando estiver a caminhar e a falar, traga consigo o fogo interior. Leve-o consigo quando for à praia ou às montanhas. Quando tocar na água, sinta que é bem-aventurada; quando vir um fogo, imagine que é o fogo interior; quando vir luz, imagine que é a energia *kundalini*.

Quando experienciar formas, cores, sons, cheiros, sabores e sensações tácteis bem-aventuradas, pense que este prazer comum adiciona gasolina ao fogo interior, fazendo-o arder. Direcione toda a energia bem-aventurada para o fogo interior no canal central, no *chakra* do umbigo. O tantra é muito prático quando fala de levar o desejo e o prazer samsárico para o caminho da iluminação.

O propósito da meditação do fogo interior é aumentar o prazer. O *iogue* ou a *iogueni* está simplesmente a dizer: "Não estou satisfeito com o prazer que já tenho. Quero mais. É por isso que estou a praticar o fogo interior". No entanto, nunca se deve esquecer de unificar o aspeto pai da bem-aventurança com o aspeto mãe da não-dualidade.

Desta forma, a sua bem-aventurança ajuda o crescimento da sua sabedoria. Por esta razão, os ensinamentos tântricos dizem-nos para não rejeitar o prazer, mas sim para o utilizar. Se não o usar desta forma, ele torna-se veneno. Cada experiência que facilita o prazer torna-se a gasolina para alimentar o seu fogo interior, e você unifica essa energia de prazer com a sabedoria da não-dualidade.

Todos nós estamos a tentar o nosso melhor para sermos completamente felizes. Casas, carros, frigoríficos — compramos tudo na esperança de nos tornarmos felizes, mas falta sempre alguma coisa. Falta ou a bem-aventurança pai ou a sabedoria mãe. Olhe objetivamente para a vida da maioria das pessoas. Podem ser inteligentes e estar a ganhar muito dinheiro nalgum negócio de alto nível, mas não parecem saber como juntar sequer a bem-aventurança e a sabedoria comuns nas suas vidas.

O tantra unifica estas duas, a bem-aventurança pai e a sabedoria mãe, e junta-as simultaneamente. É por isso que Lama Tsongkhapa falou anteriormente sobre a unidade do relativo e do absoluto quando discutiu as características fundamentais da mente. Para provar o fogo interior, temos de compreender a unificação do relativo e do absoluto. Temos de saber como juntar a bem-aventurança e a sabedoria. A meditação do fogo interior é um processo no qual aprendemos a unificar a bem-aventurança e a vacuidade inseparavelmente. A energia da bem-aventurança é vacuidade; a vacuidade é bem-aventurança.

No Ocidente, vemos tantas pessoas que são inteligentes mas não têm bem-aventurança. Parecem realmente perturbadas. Conseguem fazer muitas coisas técnicas, mas o seu conhecimento é seco e intelectual, por isso não encontram satisfação. Outros, com pouco conhecimento intelectual mas talvez com uma abordagem mais prática à vida, encontram mais satisfação. O tantra tenta trazer o intelecto para a experiência real e unificá-lo com a energia bem-aventurada.

Quando conseguir fazer isto, poderá erradicar todos os seus problemas mundanos, todos os seus problemas de prazer. Lembre-se, cada momento das nossas vidas pode tornar-se meditação. Quando está acordado, tudo é meditação; quando dorme, tudo é meditação; quando morre, tudo é meditação. Ao ouvir isto, poderá pensar: "Uau! Fantástico! Vamos fazer um filme sobre isso". Mas é verdade. O tantra é muito profundo.

Espero que consiga ganhar alguma experiência das meditações do fogo interior. O mais importante é que toque realmente em algo dentro de si. Se isto acontecer, não tenho absolutamente nenhuma dúvida de que alguma transformação terá lugar. A beleza do fogo interior é que não tem de acreditar em nada para que funcione. Apenas faça as meditações técnicas e solte-se. As experiências e realizações virão automaticamente.

Não se esqueça de que as meditações tântricas da etapa de conclusão, como estas, também podem ajudar a trazer realizações do Sutrayana. Por exemplo, a meditação do fogo interior pode afrouxar o apego e ajudar a mente da *bodhicitta* a crescer. Algumas pessoas descobrem que, embora tenham pouca experiência das práticas preliminares, conseguem ainda assim alcançar experiências da etapa de conclusão.

Estou muito feliz por ter vindo aqui ao meu centro e dado ensinamentos e, embora a maior parte do que expliquei sejam apenas palavras vazias, tentei o meu melhor para comunicar convosco de uma forma razoável. No século vinte, todos temos vidas tão ocupadas, por isso temos sorte de ter tido esta oportunidade de estudar os ensinamentos de Lama Je Tsongkhapa. E sinto-me afortunado por ver que tentaram meditar. Isso é importante para a minha mente. Tivemos apenas um curto período para meditar, para experienciar, mas todos tentámos o nosso melhor, por isso o meu coração está feliz. E não me importa que tenhamos coberto apenas cerca de vinte páginas do comentário de Lama Tsongkhapa.

Se eu estiver vivo e vocês estiverem vivos, talvez nos vejamos novamente. Da próxima vez, discutiremos em detalhe o corpo ilusório, a experiência do sonho, a experiência da luz clara, a transferência de consciência e a consciência a entrar noutro corpo. Estes temas são mais profundos e sofisticados. Devem trabalhar no que já cobrimos e rezaremos para que, nalgum momento no futuro, façamos o resto dos Seis Yogas de Naropa. Se não os pudermos fazer no próximo ano, poderemos fazê-los na próxima vida. Na verdade, rezarei para que recebam estes ensinamentos de um professor realizado e não de um professor Mickey Mouse como eu.

Espero não ter causado demasiada confusão. Se tiverem alguma dificuldade com as vossas meditações ou com os ensinamentos, por favor não hesitem em escrever-me. Recebi este ensinamento um par de vezes, mas sou um estudante preguiçoso, por isso posso cometer erros. Se cometi erros, devem dizer-me. É bom enviarem-me as vossas perguntas — dessa forma, eu também aprendo. Eu tenho tempo; não pensem que não tenho tempo. É importante que trabalhemos juntos. Não pensem que eu apenas venho aqui, digo um monte de "blá, blá, blá"

confuso e depois os deixo sozinhos com a vossa confusão. Não é verdade. Não sou o homem mais altamente realizado, mas sou dedicado. Talvez me esteja a enganar a mim próprio, mas tenho o desejo de dedicar a minha vida aos outros tanto quanto possível. Mesmo sendo um monge bastante simples, devem sentir que estou convosco — é importante.

Temos estado a fazer algo tão valioso juntos, por isso devemos comunicar uns com os outros. Não é bom visualizar o Lama como Deus ou algo do género. Precisamos apenas de uma comunicação de pessoa para pessoa. Podemos fazer isto de uma forma simples: "Olá, como estás? Espero que o teu coração esteja bem. Espero que o teu nariz esteja bem." Compreendem?

Muito obrigado pela vossa cooperação e disciplina; a disciplina é importante. E estou muito feliz com a qualidade da vossa bondade amorosa e sinceridade. Integraram uma rica qualidade interior com uma rica qualidade exterior, por isso acho que foram bem-sucedidos. Muito obrigado. Dedico toda a vossa energia — mas mesmo que não dediquemos, o *karma* tratará disso. É bom ter uma atitude de dedicação aos outros, de querer dar aos outros. Estou satisfeito com o que estão a fazer e devem continuar. Partilhem o vosso amor, a vossa sabedoria e a vossa riqueza e sirvam-se uns aos outros tanto quanto possível. Vivam em harmonia uns com os outros e sejam um exemplo de paz, amor, compaixão e sabedoria.

Tentem ser felizes na vossa prática, estarem satisfeitos com a vossa vida. Sejam razoáveis na forma como crescem e nunca pensem que é demasiado tarde. E não tenham medo da morte. Enquanto sentirem que ganharam alguma experiência, mesmo a morte não é nada de especial. A vida foi desfrutada. Mesmo que vá morrer amanhã, pelo menos por hoje mantenha-se reto e límpido, e seja um ser humano feliz.

Porque estamos a tentar trazer uma satisfação razoável e uma alegria razoável às nossas vidas, e a ir razoavelmente além do medo, o mais importante é que meditemos. Quando realizarem o fogo interior, ficarão satisfeitos e também beneficiarão os outros. Milarepa, por exemplo, praticou principalmente. Não ensinou muito na sua vida; meditou. Tenho a certeza de que Milarepa tinha os seus compromissos de prática, mas quando ia para as montanhas não levava livros consigo. O seu compromisso estava no seu coração.

A um certo ponto, vai-se além das orações, além das palavras. A meditação do fogo interior não é para principiantes que brincam com palavras e orações. Com a meditação do fogo interior, o ritual não é tão importante; o que é mais importante é concentrar-se e penetrar. Este é o ponto. Milarepa é um exemplo perfeito. Ele foi bem-sucedido; alcançou a bem-aventurança. Rezem para serem

como Milarepa, como Lama Je Tsongkhapa. Eles fizeram um bom trabalho; nós devemos fazer um bom trabalho também.

"Que nunca nos esqueçamos do *a* curto através de todos os altos e baixos do resto da nossa vida. Que todos alcancemos as realizações dos *yogas* do fogo interior, do corpo ilusório e da luz clara, tal como Milarepa e Lama Tsongkhapa alcançaram, a fim de beneficiar todos os preciosos seres sencientes mães que sofrem."

NOTAS

PREFÁCIO

1. Buxa Duar em Bengala Ocidental, Índia, é onde a maioria dos monges tibetanos que escaparam para a Índia em 1959 foram acomodados. Tinha sido um campo de prisioneiros durante o tempo do domínio britânico na Índia.

2. Versículos 18 e 19 no capítulo 3.

CAPÍTULO 1 TANTRA E FOGO INTERIOR

1. Uma listagem alternativa dos seis fatores é osso, medula e sémen recebidos do pai e carne, sangue e pele recebidos da mãe.

CAPÍTULO 2 OS SEIS YOGAS E O MAHASIDDHA NAROPA

1. Lama Yeshe recebeu comentários sobre os Seis Yogas tanto do seu guru raiz Kyabje Trijang Rinpoche como de Sua Santidade o Décimo Quarto Dalai Lama.

2. Marpa deu apenas a transmissão de instrução oral dos Seis Yogas a Milarepa; no entanto, dois outros discípulos, Ngokton e Tsurton,

receberam o ensinamento completo, com explicações dos tantras raiz e comentários.

CAPÍTULO 3 O MAHASIDDHA JE TSONGKHAPA

1. Por exemplo, Lama Tsongkhapa completou um retiro de Guhyasamaja de quatro anos acompanhado por oito discípulos nas Montanhas Wolka no Tibete. Durante o retiro ele viveu apenas de um punhado de bagas de zimbro cada dia. Para mais detalhes biográficos, ver *Life and Teachings of Tsong Khapa* de Robert Thurman (Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1982).

2. *Ter as Três Convicções* foi composto a pedido de dois irmãos, um dos quais, Miwang Dragpa Gyaltsen, foi o principal patrocinador do Mönlam Chenmo.

3. A mandala de Guhyasamaja contém trinta e três deidades.

CAPÍTULO 4 O PONTO É PRATICAR

1. As três negatividades do corpo são matar, roubar e má conduta sexual. As quatro negatividades da fala são mentir, fala áspera, calúnia e coscuquice. As três negatividades da mente são cobiça, má vontade e visões erradas. Todas juntas estas constituem as dez ações não virtuosas.

CAPÍTULO 5 PREPARAR A MENTE

1. Ver Apêndice 3 (p. 193) para um esboço de *Ter as Três Convicções*.

2. Lama Tsongkhapa escreveu três comentários sobre o lam-rim: o extenso, o intermédio e o breve. O extenso é *A Grande Exposição das Etapas do Caminho para a Iluminação*; o intermédio é *A Exposição Média das Etapas do Caminho para a Iluminação*; e o breve é *Canções de Experiência das Etapas do Caminho para a Iluminação*.

3. As outras seis preliminares tântricas são refúgio, prostrações, oferendas de taças de água, tsa-tsas, *pujas* de fogo de Dorje Khadro e Samayavajra.

4. A prática de sete membros consiste em prostração, oferenda, confissão, regozijo, pedido de ensinamentos, súplica ao guru para que viva longamente e dedicação.

CAPÍTULO 7 PURIFICAR NEGATIVIDADES

1. Para mais detalhes, ver *The Tantric Path of Purification* de Lama Yeshe (Boston: Wisdom Publications, 1995), uma coleção de comentários sobre o método de yoga de Heruka Vajrasattva.

CAPÍTULO 8 A INSPIRAÇÃO DO GURU

1. Em Tushita, Lama Tsongkhapa manifesta-se como o deus Jampel Nyingpo (Essência da Sabedoria).

2. A oferenda da mandala é uma oferenda de todo o universo ao guru-deidade. Oferendas externas envolvem a oferenda de objetos materiais, reais ou visualizados, ao guru-deidade; oferendas internas referem-se à oferenda de substâncias abençoadas visualizadas como néctar de sabedoria transcendental; oferendas secretas referem-se à oferenda de consortes ao guru-deidade; e oferendas de talidade (*suchness*) referem-se à oferenda da realização da vacuidade.

3. Os dois caminhos finais que conduzem ao estado de Buda são os caminhos da meditação e do não mais aprender. Ver glossário.

CAPÍTULO 9 TRANSFORMAR A MORTE, O ESTADO INTERMÉDIO E O RENASCIMENTO

1. Existem quatro linhagens principais vindas de Marpa: a linhagem Mey, a linhagem Tsur, a linhagem Ngok e a linhagem de Milarepa.

CAPÍTULO 10 SURGIR COMO UM SER DIVINO

1. Lama Tsongkhapa menciona que na prática dos Seis Yogas a etapa de geração baseia-se geralmente na mandala de Hevajra ou Heruka Chakrasamvara.

CAPÍTULO 11 AS CARACTERÍSTICAS DO CORPO E DA MENTE

1. Existem cinco ventos básicos: (1) o vento sustentador da vida, que causa a inalação, exalação e assim por diante; (2) o vento que se move para cima, que está envolvido na fala, deglutição e assim por diante; (3) o vento pervasivo, que permite aos membros moverem-se e assim por diante; (4) o vento que reside no fogo, que é responsável pela digestão e assim por diante; e (5) o vento que expele para baixo, que é responsável pela defecação, micção, emissão de sémen e assim por diante. Para mais detalhes ver *Highest Yoga Tantra* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications,

1986) de Daniel Cozort e *Death, Intermediate State, and Rebirth in Tibetan Buddhism* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1980) de Lati Rinpochay e Jeffrey Hopkins.

2. Para mais detalhes ver *The Practice of Kalachakra* de Glenn Mullin (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1991) ou *The Kalachakra Tantra: Rite of Initiation* de Sua Santidade o Dalai Lama (Boston: Wisdom Publications, 1989).

3. Nalguns comentários, a mente grosseira é definida como as cinco consciências sensoriais e as oitenta mentes concetuais e a mente subtil como as consciências que acompanham as visões branca, vermelha e preta.

4. As mentes que acompanham as visões branca, vermelha e preta estão incluídas na mente subtil porque são consciências concetuais.

CAPÍTULO 13 HATHA YOGA

1. Os outros cinco exercícios são (2) rodar como uma roda; (3) dobrar o corpo como um gancho; (4) o *mudra* de "ligação vajra", lançar ao ar e deixar cair; (5) endireitar a coluna como uma seta à maneira de um cão que vomita; e (6) sacudir todo o corpo e alongar o corpo e as articulações para permitir um fluxo suave de sangue nas artérias.

CAPÍTULO 14 CANAIS E CHAKRAS

1. O nó de seis dobras é formado pelos canais direito e esquerdo cruzando o canal central três vezes, o nó de duas dobras pelo seu cruzamento do canal central uma vez.

2. De acordo com Kirti Tsenshab Rinpoche, o canal central na mulher termina no "fim do útero onde as gotas vermelhas fluem", ou seja, o colo do útero.

3. Estas são as cinco linhagens de Buda de Akshobhya (azul), Vairochana (branco), Ratnasambhava (amarelo), Amitabha (vermelho) e Amoghasiddhi (verde).

CAPÍTULO 16 MEDITAÇÃO DA RESPIRAÇÃO DE VASO

1. Em *Ter as Três Convicções*, Lama Tsongkhapa descreve na realidade inspirar e expirar através da narina direita, depois a narina esquerda, depois ambas juntas. Este ciclo de três partes é então repetido três vezes para perfazer as nove rondas.

2. Na tradução de Glenn Mullin de *Ter as Três Convicções*, Lama Tsongkhapa diz que "as energias vitais de cima e de baixo devem ser unidas num beijo".

CAPÍTULO 18 COISAS BOAS E COISAS MÁS PODEM ACONTECER

1. O vento sustentador da vida é branco; o vento que se move para cima é vermelho; o vento pervasivo é azul pálido; o vento que reside no fogo é verde-amarelo; e o vento que expele para baixo é amarelo.

CAPÍTULO 20 TORNAR-SE VAJRADHARA

1. Lama Tsongkhapa descreve como qualificada uma pessoa de capacidade superior que tenha recebido iniciações puras; seja instruída nas diretrizes da prática tântrica; seja hábil na *sadhana* do ciclo da mandala e na prática de quatro sessões diárias de yoga; seja também hábil nas sessenta e quatro artes do amor; seja experiente na meditação sobre a vacuidade; seja experiente nas técnicas para induzir as quatro alegrias e a sabedoria da grande bem-aventurança simultaneamente nascida; e consiga controlar as gotas derretidas para que não haja emissão.

2. Os consortes podem ser classificados de várias formas; por exemplo, existe uma classificação de quatro tipos dependendo da sua casta. Existe uma divisão tripla dependendo do nível das suas realizações. Um consorte nascido do mantra é hábil no yoga da etapa de geração e alcançou a realização das etapas iniciais da etapa de conclusão. Um consorte nascido do lugar reside num dos lugares tântricos sagrados, tal como num dos vinte e quatro lugares sagrados de Heruka. Um consorte simultaneamente nascido reside em união com a realização da luz clara.

GLOSSÁRIO

(Skt = Sânscrito; Tib = Tibetano)

guru absoluto. A mente bem-aventurada e omnisciente dos Budas; o *dharmakaya*.

realidade absoluta. Não-dualidade; vacuidade; existência absoluta; natureza absoluta; realidade última; natureza fundamental. A forma como o eu e todos os fenómenos existem na realidade — isto é, como vazios de autoexistência.

visão absoluta. A visão da realidade absoluta.

absorções. Ver processo de morte.

Tantra da Ação. Em sânscrito, *Kriya Tantra*. A primeira das quatro classes de tantra, na qual a bem-aventurança gerada pelo olhar para uma deidade é utilizada no caminho para a iluminação.

ares. Ventos; ventos de energia; energias vitais. Energias subtis que fluem nos canais do corpo, que permitem ao corpo funcionar e que estão associadas aos diferentes níveis de mente.

Asanga. O *pandit* indiano do século V que recebeu diretamente de Maitreya Buda a linhagem extensa, ou do método, dos ensinamentos de Buda Shakyamuni. Os seus escritos são a base para a escola Chittamatra de princípios budistas.

Atisha (982–1054). O renomado mestre budista indiano que veio para o Tibete para ajudar a reviver o budismo, passando lá os últimos dezassete anos da sua vida. Lama Atisha escreveu o primeiro texto de lam-rim, *A Lâmpada para o Caminho da Iluminação*, e fundou a tradição dos Kadampas, praticantes renomados pela sua renúncia e *bodhicitta*.

bhumi (Skt). Literalmente, etapa, ou solo. Os Bodhisattvas devem atravessar dez *bhumis* na sua jornada para a iluminação, sendo a primeira alcançada com a sua realização não-concetual inicial da não-dualidade.

Bodhgaya. A pequena cidade no estado de Bihar, no norte da Índia, onde Buda Shakyamuni se tornou iluminado.

bodhicitta (Skt). O desejo altruísta, sem esforço e continuamente presente nas mentes dos bodhisattvas de alcançar a iluminação em benefício de todos os seres sencientes. No tantra, *bodhicitta* também se refere à *kundalini*.

bodhisattva (Skt). Aquele que possui *bodhicitta*. Uma pessoa torna-se um bodhisattva quando alcança pela primeira vez a *bodhicitta* espontânea.

ordenação de bodhisattva. A tomada formal dos votos de bodhisattva, um conjunto de compromissos Mahayana de dedicar a própria vida a alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes.

Buda (Skt). Um ser iluminado.

Darma de Buda. Ver Dharma.

Butön (1312–64). Um estudioso-historiador Sakya e um grande iogue; um dos lamas da linhagem dos Seis Yogas de Naropa.

canal central. O mais importante dos milhares de canais do corpo subtil. Durante a meditação do fogo interior é visualizado como azul, correndo mesmo em frente à coluna, e começando no *chakra* das sobrancelhas e terminando quatro dedos abaixo do umbigo.

chakras (Skt). Literalmente, rodas. Formados pela ramificação de canais em vários pontos ao longo do canal central, os seis *chakras* principais situam-se nas sobrancelhas, topo da cabeça, garganta, coração, umbigo e órgão sexual. O *chakra* do umbigo é o foco principal durante a meditação do fogo interior.

Chandrakirti. O *pandit* indiano do século VI, discípulo de Nagarjuna, que elucidou a exposição de Madhyamaka de Nagarjuna, apresentando-a especificamente como Prasangika-Madhyamaka. Os textos de Chandrakirti são a base do estudo de Madhyamaka em todas as tradições tibetanas.

canais. Os 72 000 canais de energia do corpo que, com os ares e a *kundalini*, constituem o corpo subtil, e que são trabalhados em práticas como o fogo interior.

Chittamani Tara (Skt). O aspeto do Tantra do Yoga Supremo da deidade feminina Tara.

Chittamatra (Skt). Apenas-Mente. Uma das duas principais escolas Mahayana de princípios budistas, para a qual a insubstancialidade subtil é a não-diferença em entidade entre a mente e os fenómenos externos, sujeito e objeto.

aparência clara. Clareza. A visualização vívida por parte do *iogue* e da *iogueni* de si mesmos como uma deidade e dos seus arredores como a mandala da deidade. Esta prática, combinada com a do orgulho divino, é cultivada durante a etapa de geração.

luz clara. Mente muito subtil; o quarto vazio; também se refere ao objeto, a vacuidade, da mente da luz clara; um dos Seis Yogas de Naropa. Este estado de mente mais subtil ocorre naturalmente na morte, por exemplo, e através da prática bem-sucedida do fogo interior, e é usado por *iogues* e *ioguenis* para realizar a não-dualidade. Quando alcançada através da meditação, esta luz clara inicial é depois aperfeiçoada, tornando-se a luz clara real, que é unificada com o corpo ilusório puro para trazer a realização da iluminação. Ver também quatro vazios.

etapa de conclusão. A mais avançada das duas etapas do Tantra do Yoga Supremo. Entra-se nesta etapa quando o *iogue* ou a *iogueni* começa a realizar o entrar, o estabilizar e o absorver dos ares no canal central através da prática de métodos como o fogo interior.

consorte. Um parceiro real ou visualizado usado por um *iogue* ou uma *iogueni* para aumentar a experiência da bem-aventurança simultaneamente nascida.

realidade convencional. Existência convencional; realidade relativa; surgimento dependente; interdependente. A forma como o eu e todos os fenómenos existem convencionalmente; isto é, relativamente, interdependentemente, como surgimentos dependentes.

daka (Skt). O equivalente masculino de uma *dakini*.

dakini (Skt). Literalmente, aquela que vai pelo céu. Um ser feminino com realizações tântricas que ajuda a despertar a bem-aventurança num *iogue*.

processo de morte. A absorção, ou dissolução, gradual das faculdades físicas e mentais de uma pessoa que ocorre naturalmente na morte. Esta absorção também ocorre durante a meditação de um *iogue* ou de uma *iogueni* que faz com que os ares entrem, se estabilizem e se absorvam no canal central. Cada uma das oito etapas do processo de morte é acompanhada por um sinal interno, ou visão. As primeiras quatro visões, que acompanham a absorção dos quatro elementos e dos cinco sentidos, são a miragem, o fumo, as faíscas ou pirilampos e a chama tremeluzente. As segundas quatro visões são experienciadas como luz branca, luz vermelha, negritude ou escuridão, e luz clara.

deidade. Em tibetano, *yidam*. Um ser divino, um Buda, tal como Heruka ou Vajraiogueni.

surgimento dependente. Relativo; interdependente. A forma como o eu e todos os fenómenos existem convencionalmente: eles passam a existir em dependência de 1) causas e condições, 2) as suas partes e, mais subtilmente, 3) a mente que os imputa ou rotula.

Dharma (Skt). Darma de Buda. Em geral, prática espiritual; especificamente, os ensinamentos budistas, que protegem do sofrimento e conduzem à libertação e à iluminação total.

dharmakaya (Skt). Ver três kayas.

orgulho divino. A forte convicção do *iogue* ou da *iogueni* de que eles são realmente a deidade como a qual se estão a visualizar na sua meditação. Esta prática, combinada com a da aparência clara, é cultivada durante a etapa de geração.

yoga do sonho. Parte do *yoga* do corpo ilusório, no qual o *iogue* ou a *iogueni* transforma o seu corpo de sonho no corpo da deidade e realiza a prática espiritual.

Drilbupa. Também conhecido como Ghantapa; um dos Oitenta e Quatro Mahasiddhas e fundador de uma das três principais linhagens de Heruka Chakrasamvara.

Dromtönpa (1005–64). Discípulo do coração de Lama Atisha e principal tradutor no Tibete; propagador da tradição Kadampa.

gotas. Ver *kundalini*.

dualista. Ver autoexistência.

oitenta superstições. Oitenta mentes concetuais; oitenta conceções indicativas. Vários estados mentais concetuais que se dissolvem no momento da morte antes da quinta etapa, a mente de aparência branca. Para uma lista das oitenta superstições, ver pp. 39–41 em *Death, Intermediate State, and Rebirth in Tibetan Buddhism* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1980) de Lati Rinbochay e Jeffrey Hopkins.

Oitenta e Quatro Mahasiddhas. Grandes *iogues* da antiga Índia, tais como Nagarjuna, Tilopa, Naropa, Drilbupa e Luhipa, que através da sua prática do tantra atingiram a iluminação numa única vida e provocaram o florescimento do Tantrayana.

empoderamento. Ver iniciação.

vacuidade. Ver não-dualidade.

iluminação. Estado de Buda; omnisciência; totalidade; iluminação plena; despertar; estado de Vajradhara; estado de Heruka; unificação. O objetivo final da prática budista Mahayana e o potencial de todos os seres sencientes, a iluminação é caracterizada por sabedoria infinita, compaixão infinita e poder infinito. No tantra, é a união final da luz clara real e do corpo ilusório puro.

etapa de geração. Etapa evolutiva. A primeira das duas etapas do Tantra do Yoga Supremo, durante a qual o *iogue* ou a *iogueni* pratica a transformação das experiências comuns de morte, estado intermédio e renascimento nas experiências puras do *dharmakaya*, *sambhogakaya* e *nirmanakaya*; e depois, ao visualizarem-se como essa deidade *nirmanakaya*, cultivam a aparência clara e o orgulho divino de serem realmente esse ser divino.

oferenda externa. As oferendas de objetos materiais, reais ou visualizados, ao guru-deidade.

tantra pai. Os tantras, tais como Guhyasamaja, que enfatizam a prática do corpo ilusório.

cinco famílias de Buda. As cinco linhagens de Buda: Akshobhya, Vairochana, Ratnasambhava, Amitabha e Amoghasiddhi. Representam 1) a purificação dos cinco agregados contaminados, 2) a purificação das delusões da raiva, ignorância, orgulho, desejo e inveja, e 3) a obtenção das cinco sabedorias transcendentais.

quatro elementos. Terra, água, fogo e ar; juntamente com os canais e a *kundalini*, estes constituem as seis características distintivas do corpo humano. São os constituintes de todos os fenómenos físicos.

quatro vazios. Quatro tipos subtis de consciência — as mentes de aparência branca, aumento vermelho, quase-obtenção preta e luz clara — que ocorrem naturalmente na morte, por exemplo, ou como resultado da meditação bem-sucedida do fogo interior quando os ares se absorveram no canal central. Estas mentes subtis são usadas pelo *iogue* ou pela *iogueni* para realizar a não-dualidade.

quatro iniciações. As iniciações do vaso, secreta, da sabedoria e da palavra, que são pré-requisitos para a prática das etapas de geração e de conclusão do Tantra do Yoga Supremo. As três últimas iniciações são exclusivas do Tantra do Yoga Supremo.

quatro alegrias. Quatro bem-aventuranças. Consciéncias de bem-aventurança geradas pelo *iogue* ou pela *iogueni* depois de os ares se terem absorvido no canal central e o calor ter sido gerado através da meditação bem-sucedida do fogo interior, fazendo com que a *kundalini* no topo da cabeça derreta. Ela flui pelo canal central até aos *chakras* da garganta, do coração, do umbigo e secreto, culminando na quarta alegria, conhecida como bem-aventurança simultaneamente nascida. As quatro alegrias da ordem inversa são experienciadas quando a *kundalini* é trazida de volta através dos *chakras* até ao topo da cabeça.

Quatro Nobres Verdades. O tema do primeiro discurso de Buda Shakyamuni: a verdade do sofrimento, a verdade da causa do sofrimento, a verdade da cessação do sofrimento e a verdade do caminho para a cessação do sofrimento.

Gampopa (1079–1153). Um dos principais discípulos de Milarepa, um lama da linhagem dos Seis Yogas de Naropa e autor de *The Jewel Ornament of Liberation*, um renomado texto de lam-rim.

Mosteiro de Ganden. A primeira das três grandes universidades monásticas Gelugpa perto de Lhasa, fundada em 1409 por Lama Je Tsongkhapa. Foi destruída nos anos 60 e foi agora restabelecida no exílio no sul da Índia.

Gelug (Tib). Uma das quatro tradições do budismo tibetano, foi fundada por Lama Je Tsongkhapa no início do século XV e tem sido propagada por mestres ilustres como os sucessivos Dalai Lamas e Panchen Lamas.

Gelugpa (Tib). Um seguidor da tradição Gelug.

Gen (Tib). Literalmente, ancião. Um título de respeito.

Geshe (Tib). Literalmente, amigo espiritual. O título conferido àqueles que completaram extensos estudos e exames nas universidades monásticas Gelug.

Geshe Lama Könchog. Um meditador asceta e amigo de Lama Yeshe; vive atualmente no Mosteiro de Kopan, no Nepal.

Geshe Sopa Rinpoche. Um eminente erudito budista e guru de Lama Yeshe e de Lama Zopa Rinpoche; reformou-se recentemente após servir trinta anos como professor de Estudos do Sul da Ásia na Universidade de Wisconsin (E.U.A.).

Ghantapa. Ver Drilbupa.

corpo grosseiro. O sangue, ossos, órgãos sensoriais e assim por diante que constituem o corpo físico comum.

mente grosseira. As cinco consciências sensoriais.

Guhyasamaja (Skt). Uma deidade masculina do Tantra do Yoga Supremo, pertencente ao tantra pai. O tantra de Guhyasamaja é conhecido como o Rei dos Tantras devido às suas extensas instruções, especialmente sobre o corpo ilusório. A principal deidade de meditação de Lama Je Tsongkhapa.

guru (Skt). Em tibetano, *lama*. Literalmente, pesado, no sentido de pesado em conhecimento de Dharma. O guia espiritual, professor ou mestre de alguém.

Guru Heruka. O guru tântrico visto como inseparavelmente um com Heruka.

Guru Vajradhara. O guru tântrico visto como inseparavelmente um com Vajradhara.

guru yoga (Skt). A prática tântrica na qual o *iogue* ou a *iogueni* medita no guru e na deidade como sendo inseparavelmente um, e depois funde este guru-deidade com a sua própria mente; as várias *sadhanas* que incorporam estas meditações.

hatha yoga (Skt). Os exercícios físicos conhecidos como As Seis Rodas Mágicas ensinados nos Seis Yogas de Naropa. Estes ajudam o praticante a ter sucesso na meditação do fogo interior ao remover os bloqueios que impedem o

fluxo das energias nos canais. (1) respiração de vaso; (2) rodar como uma roda; (3) dobrar o corpo como um gancho; (4) o *mudra* de "ligação vajra", lançar ao ar e deixar cair; (5) endireitar a coluna como uma seta à maneira de um cão que vomita; e (6) sacudir todo o corpo e alongar o corpo e as articulações para permitir um fluxo suave de sangue nas artérias.

Heruka (Skt). Heruka Chakrasamvara. Uma deidade de meditação masculina do Tantra do Yoga Supremo, pertencente ao tantra mãe, cujo tantra enfatiza especialmente a luz clara.

Mandala de Corpo de Heruka. Uma prática na qual o corpo do Guru Heruka é visualizado como as partes da mandala.

Hevajra (Skt). Uma deidade de meditação masculina do Tantra do Yoga Supremo, pertencente ao tantra mãe.

Tantra do Yoga Supremo. Em sânscrito, *Maha-anuttara Yoga Tantra*. A quarta e suprema classe de tantra, que consiste nas etapas de geração e de conclusão, que devem ser realizadas para alcançar a iluminação.

Hinayana (Skt). Literalmente, o Pequeno Veículo. O caminho dos *arhats*, cujo objetivo é o nirvana, ou libertação pessoal do samsara.

corpo ilusório. Um corpo feito de energias subtis de ar na forma de uma deidade mas de cor branca; um dos Seis Yogas de Naropa. O *iogue* ou a *iogueni* surge num corpo ilusório impuro imediatamente após a sua experiência inicial de luz clara e num corpo ilusório puro após a obtenção da luz clara real.

gota indestrutível. A gota vermelha e branca, do tamanho de uma semente de mostarda, localizada no canal central no *chakra* do coração. Contém a mente e o vento muito subtis.

existência intrínseca. Ver existência em si.

iniciação. Empoderamento. A transmissão da prática de uma deidade particular de um mestre tântrico para um discípulo, o que permite ao discípulo envolver-se nessa prática.

fogo interior. Em tibetano, *tummo*; literalmente, fêmea brava. Este é o primeiro dos Seis Yogas de Naropa. Uma técnica de meditação tântrica da etapa de conclusão para trazer todos os ares para o canal central, despertando assim a mente da luz clara. Se realizado com sucesso, o processo pode levar à iluminação numa única vida.

oferenda interior. Substâncias de oferenda abençoadas visualizadas como néctar de sabedoria transcendental e oferecidas ao guru-deidade.

estado intermédio. Em tibetano, *bardo*. O estado entre a morte e o renascimento, durando desde um momento até quarenta e nove dias.

oferenda interna. Ver oferenda interior.

Jampa Wangdu (f. 1984). Um meditador asceta que foi um amigo próximo de Lama Yeshe e um guru de Lama Zopa Rinpoche; Lungtok Rinpoche, um rapaz chinês de Hong Kong, foi reconhecido por Sua Santidade o Dalai Lama como a sua reencarnação.

Kagyu (Tib). Uma das quatro tradições do budismo tibetano, tendo a sua fonte em lamas de linhagem ilustres como Marpa, Milarepa e Gampopa.

Kagyupa (Tib). Um seguidor da tradição Kagyu.

Kalachakra (Skt). Uma deidade masculina do Tantra do Yoga Supremo. O Tantra de Kalachakra contém instruções de medicina, astronomia e assim por diante.

karma (Skt). Literalmente, ação. A lei da causa e efeito: o processo pelo qual as ações positivas de corpo, fala e mente conduzem à felicidade e as negativas ao sofrimento.

Khedrub Je (1385–1438). Um dos discípulos do coração de Lama Je Tsongkhapa e o principal propagador dos seus ensinamentos tântricos; segue Lama Tsongkhapa na linhagem dos Seis Yogas de Naropa. Foi o terceiro Ganden Tripa, ou Detentor do Trono de Ganden.

kundalini (Skt). Em tibetano *tigle*; gotas; energia bem-aventurada; também referida como *bodhicitta*. Energia líquida subtil vermelha e branca que existe por todos os canais do corpo, predominando a vermelha no *chakra* do umbigo e a branca no *chakra* da coroa.

Kyabje (Tib). Literalmente, senhor de refúgio. Um título de respeito.

lama (Tib). Ver guru.

Lama Chöpa (Tib). Ou, em sânscrito, *Guru Puja*; uma extensa prática de guru yoga que envolve orações, pedidos e oferendas ao lama.

Lama Je Tsongkhapa (1357–1419). O *mahasiddha*, erudito e professor que fundou a tradição Gelug do budismo tibetano; autor de muitos textos, incluindo o comentário sobre os Seis Yogas de Naropa chamado *Ter as Três Convicções*.

Lama Tsongkhapa Guru Yoga. Uma prática de guru yoga relacionada com Lama Je Tsongkhapa que é realizada diariamente nos mosteiros Gelugpa.

lam-rim (Tib). Literalmente, caminho graduado. Originalmente delineado no Tibete pelo mestre do século XI Lama Atisha em *A Lâmpada para o Caminho da Iluminação,* o lam-rim é um arranjo passo a passo dos ensinamentos de Buda, apresentados como meditações a serem atualizadas. Incorpora o Hinayana, o Paramitayana e o Tantrayana.

canal esquerdo. O canal à esquerda do canal central. Durante a meditação do fogo interior, é visualizado como branco e começando na narina esquerda e curvando-se para o canal central quatro dedos abaixo do umbigo.

libertação. Nirvana, o estado além do sofrimento; libertação do sofrimento através do abandono de todas as delusões; o objetivo do praticante Hinayana.

lamas da linhagem. Os professores espirituais que constituem a linha de transmissão direta de guru para discípulo dos ensinamentos, desde Buda até aos professores dos dias de hoje.

Ling Dorjechang (1903–83). Ling Rinpoche. O falecido Tutor Sénior de Sua Santidade o Décimo Quarto Dalai Lama. Foi o Nonagésimo Sétimo Detentor do Trono de Ganden.

Senhor Buda. Ver Buda Shakyamuni.

portas inferiores. As aberturas anal, uretral e vaginal.

reinos inferiores. Ver samsara.

Luhipa. Um dos Oitenta e Quatro Mahasiddhas e fundador de uma das três principais linhagens da prática de Heruka Chakrasamvara.

lung (Tib). Literalmente, vento. O estado em que os ares do corpo estão desequilibrados ou bloqueios, causando assim várias doenças.

mahamudra (Skt). Literalmente, grande selo. No sutra, refere-se à vacuidade da mente; no tantra, refere-se à união da sabedoria simultaneamente nascida e da vacuidade. *Mahamudra* também se refere aos tipos de meditação para desenvolver estas realizações.

mahasiddha (Skt). Um *iogue* tântrico realizado; um santo.

Mahayana (Skt). Literalmente, o Grande Veículo. O caminho dos bodhisattvas, cujo objetivo final é o estado de Buda; inclui tanto o Paramitayana como o Tantrayana.

Maitripa. Um *mahasiddha* indiano do século XI, famoso pelo seu domínio do *mahamudra*, que foi um dos principais gurus de Marpa.

mandala (Skt). O ambiente purificado de uma deidade tântrica; o diagrama ou pintura que o representa.

oferendas de mandala. A oferenda visualizada ao guru-deidade de todo o universo; uma das preliminares tântricas.

Manjushri (Skt). Uma deidade masculina que personifica a sabedoria da não-dualidade. Lama Je Tsongkhapa recebeu ensinamentos diretamente de Manjushri.

Mantrayana. Ver Tantrayana.

mantra (Skt). Literalmente, proteção da mente. A mente é protegida das aparências e conceções comuns, de ver-se a si próprio e a outros fenómenos como mundanos; sílabas em sânscrito recitadas em conjunto com a prática de uma deidade particular que personificam as qualidades dessa deidade.

Marpa (1012–99). O tradutor e *iogue* que foi discípulo de Naropa e o principal guru de Milarepa. Fundador da tradição Kagyu, Marpa era detentor de muitas linhagens tântricas e trouxe a linhagem dos Seis Yogas de Naropa para o Tibete.

Milarepa (1040–1123). O asceta *iogue* e poeta tibetano, principal discípulo de Marpa, que foi famoso pela sua prática intensiva, pela sua devoção ao seu guru, pelas suas muitas canções de realização espiritual e pela sua obtenção da iluminação numa única vida. Um importante lama da linhagem na transmissão dos Seis Yogas de Naropa.

tantra mãe. Os tantras que enfatizam a prática da luz clara, tais como Heruka e Hevajra.

mudra (Skt). Literalmente, gesto. Gestos simbólicos das mãos usados durante vários rituais tântricos. *Mudra* também se pode referir ao consorte.

nada (Skt). Uma linha fina com três curvas, por vezes chamada de rabisco, visualizada acima da sílaba em cada *chakra* durante a meditação do fogo interior.

Nagarjuna. O erudito indiano e adepto tântrico, nascido aproximadamente quatrocentos anos após o *parinirvana* de Buda, que, ao propor o Madhyamaka, elucidou o significado dos ensinamentos de Buda sobre a vacuidade.

Nalanda. Uma universidade monástica budista Mahayana fundada no século V no norte da Índia, não longe de Bodhgaya, que serviu como uma fonte

importante dos ensinamentos budistas que se espalharam para o Tibete. Naropa foi o abade de Nalanda durante oito anos.

Naropa (1016–1100). O *mahasiddha* indiano que transmitiu muitas linhagens tântricas, incluindo as de Heruka e Vajraiogueni; discípulo de Tilopa e guru de Marpa e Maitripa.

negatividades naturais. Ações negativas que não as criadas pela quebra de qualquer um dos três conjuntos de votos: libertação individual, bodhisattva ou tântrico.

nove misturas. Realizadas durante a vigília, o sono e a morte, estas são os principais métodos para tomar a morte comum, o estado intermédio e o renascimento como caminhos para os três *kayas*. São práticas essenciais da meditação da etapa de conclusão.

nirmanakaya (Skt). Ver três kayas.

nirvana (Skt). Ver libertação.

não-dualidade. Vacuidade; não-autoexistência; natureza fundamental; totalidade. A não-dualidade é a natureza absoluta do eu e de todos os fenómenos; em última análise, tudo é vazio de existir dualisticamente, inerentemente, verdadeiramente ou a partir do seu próprio lado.

sabedoria da não-dualidade. A realização da não-dualidade.

não-autoexistência. Ver não-dualidade.

Nyingma (Tib). A mais antiga das quatro tradições do budismo tibetano, que traça os seus ensinamentos até ao Guru Padmasambhava, o poderoso *iogue* indiano do século VIII.

Nyingmapa (Tib). Um seguidor da tradição Nyingma.

Pabongka Rinpoche (1871–1941). Je Pabongka; Pabongka Dechen Nyingpo. Um influente e poderoso lama Gelugpa e uma emanação de Heruka Chakrasamvara; o principal guru dos Tutores Sénior e Júnior de Sua Santidade o Décimo Quarto Dalai Lama.

Pagmo Drupa (1110–70). O principal discípulo de Gampopa e um dos lamas da linhagem dos Seis Yogas de Naropa.

pandit (Skt). Um grande erudito e filósofo.

Paramitayana (Skt). Literalmente, Veículo das Perfeições. O veículo do bodhisattva; uma secção dos ensinamentos do sutra Mahayana; uma das duas formas de Mahayana, sendo a outra o Tantrayana.

caminho da acumulação. O primeiro dos cinco caminhos que conduzem ao estado de Buda; os outros quatro são os caminhos da preparação, da visão, da meditação e do não mais aprender. Os praticantes do sutra Mahayana e do tantra entram no caminho da acumulação quando realizam pela primeira vez a *bodhicitta*.

caminho da meditação. O quarto dos cinco caminhos que conduzem ao estado de Buda. Os praticantes do sutra Mahayana entram no caminho da meditação quando começam a aprofundar e a aumentar a sua perceção direta da vacuidade, e os praticantes tântricos quando alcançam uma união de aprendiz da união do corpo ilusório puro e da luz clara real.

caminho do não mais aprender. O quinto dos cinco caminhos, a obtenção real do estado de Buda; no tantra conhecido como a união de não-aprendiz do corpo ilusório puro e da luz clara real.

caminho da preparação. O segundo dos cinco caminhos que conduzem ao estado de Buda. Os praticantes do sutra Mahayana entram neste caminho quando experienciam pela primeira vez a união da calma mental e da visão especial com a não-dualidade como objeto, e os praticantes tântricos quando começam a experienciar a entrada, estabilização e absorção dos ares no canal central.

caminho da visão. O terceiro dos cinco caminhos para o estado de Buda; nele entram os praticantes do sutra Mahayana quando realizam pela primeira vez a não-dualidade diretamente e os praticantes tântricos quando experienciam pela primeira vez a luz clara real.

Tantra da Performance. Em sânscrito, *Charya Tantra*. A segunda das quatro classes de tantra, na qual a bem-aventurança experienciada através do sorriso e do riso com uma deidade é utilizada no caminho para a iluminação.

Prasangika-Madhyamaka (Skt). Literalmente, Caminho do Meio Consequencialista. Esta é a superior das duas escolas Madhyamaka de princípios budistas. Afirma que nada, absolutamente, existe do lado do eu ou de qualquer outro fenómeno, seja absoluta ou convencionalmente. Esta é a visão da insubstancialidade (*selflessness*) subtil adotada pela maioria das tradições budistas tibetanas.

prostrações. Prestar respeito ao guru-deidade com o corpo, fala e mente; uma das preliminares tântricas.

protetores. Seres mundanos ou iluminados que protegem o budismo e os seus praticantes.

terras puras. Estados de existência bem-aventurados além do samsara, cada um dos quais associado ao seu próprio Buda. Um praticante renasce numa terra pura através da força da meditação e da oração e pode continuar a obter realizações do caminho para a iluminação.

purificação. A remoção, ou limpeza, do *karma* negativo e das suas impressões da mente.

refúgio. A confiança sincera no Buda, Dharma e Sangha como guia no caminho para a iluminação.

relativo. Surgimento dependente; interdependente. A forma como o eu e todos os fenómenos existem convencionalmente: eles passam a existir, surgem, em dependência de (1) causas e condições, (2) as suas partes e, mais subtilmente, (3) da mente que os imputa ou rotula.

pílulas de relíquias. Pequenas pílulas semelhantes a pérolas que se manifestam espontaneamente a partir de objetos sagrados como estátuas, *stupas*, relíquias ou os corpos cremados de grandes *iogues* ou *ioguenis*.

renúncia. O desejo continuamente presente de estar livre dos sofrimentos do samsara, baseado na realização de que a felicidade comum é desprovida de essência.

canal direito. O canal à direita do canal central. Durante a meditação do fogo interior, é visualizado como vermelho e começando na narina direita e curvando-se para o canal central quatro dedos abaixo do umbigo.

visão correta. A visão da realidade absoluta.

Rinpoche (Tib). Literalmente, precioso. Um termo honorífico dado a lamas reencarnados reconhecidos; um título respeitoso usado para o próprio guru ou outros lamas.

sadhana (Skt). Literalmente, método de realização. O conjunto passo a passo de meditações e orações relacionadas com a prática de uma deidade específica.

sadhu (Skt). Um *iogue* hindu errante.

Sakya (Tib). Uma das quatro tradições do budismo tibetano, foi fundada no século XI por Drokmi Shakya Yeshe (933–1047).

Sakyapa. Um seguidor da tradição Sakya.

Sakya Pandita (1182–1251). O título de Kunga Gyaltsen, um mestre da tradição Sakya, que espalhou o budismo tibetano na Mongólia.

samadhi (Skt). Literalmente, estabilização mental. O estado de absorção meditativa profunda do *iogue* ou da *iogueni* que alcançou a concentração unifocada, que é a capacidade de focar sem esforço e durante o tempo que desejar num objeto de meditação.

samaya (Skt). O compromisso de um *iogue* ou de uma *iogueni* de manter os seus votos e promessas.

sambhogakaya (Skt). Ver três kayas.

samsara (Skt). Existência cíclica. Existem seis reinos samsáricos: os reinos inferiores dos seres dos infernos, fantasmas famintos e animais; e os reinos superiores dos humanos, semideuses e deuses. O samsara refere-se também ao processo contínuo de morte e renascimento dentro destes seis reinos sob o controlo do *karma* e das delusões. São também os agregados contaminados, o corpo e a mente de um ser senciente.

Sautrantika (Skt). Os Escrituralistas, uma das duas escolas Hinayana de princípios budistas. Afirmam que a insubstancialidade subtil é a vacuidade de um eu autossuficiente e substancial.

oferenda secreta. A oferenda de consortes ao guru-deidade.

sílaba-semente. Sílaba; letra. Uma letra em sânscrito, como *haṃ* ou *oṃ*, que é visualizada nos *chakras* durante as práticas de meditação como o fogo interior.

autoexistência. Existência dualista; existência inerente; existência verdadeira. O tipo de existência que o eu e todos os fenómenos parecem ter e na qual a ignorância acredita. Na verdade, tudo o que existe é vazio de sequer um átomo de autoexistência.

ser senciente. Qualquer ser nos seis reinos; de acordo com o Mahayana, aquele que ainda não atingiu a iluminação.

Mosteiro de Sera. Uma das três grandes universidades monásticas Gelugpa perto de Lhasa, fundada no início do século XV por Jamchen Chöje, um discípulo de Lama Je Tsongkhapa; agora também estabelecida no exílio no sul da Índia.

Buda Shakyamuni (563–483 a.C.). O quarto dos mil Budas fundadores desta era mundial presente, o Senhor Buda nasceu príncipe do clã Shakya no norte da Índia, renunciou ao seu reino, atingiu a iluminação aos vinte e nove anos e depois ensinou os caminhos para a libertação e iluminação até falecer aos oitenta anos.

a curto. (Tib. *a tung*) A sílaba visualizada no *chakra* do umbigo que é o objeto principal de concentração durante a meditação do fogo interior. (Este termo é usado para diferenciar a vogal sânscrita "a" (pronunciada como em *but*) da vogal longa "ā" (pronunciada como em *father*).)

bem-aventurança simultaneamente nascida. Grande bem-aventurança simultaneamente nascida; a quarta alegria. Um estado sublime de bem-aventurança experienciado pelo *iogue* ou pela *iogueni* quando, através da meditação bem-sucedida do fogo interior, os ares entraram, estabilizaram-se e absorveram-se no canal central e a *kundalini* no topo da cabeça derreteu e fluiu pelo canal central até ao *chakra* da ponta do órgão secreto. Esta bem-aventurança é também experienciada quando a *kundalini* é trazida de volta pelo canal central até ao topo da cabeça.

sabedoria da grande bem-aventurança simultaneamente nascida. Sabedoria bem-aventurada simultaneamente nascida; sabedoria simultaneamente nascida; a sabedoria que realiza a não-dualidade unificada com a bem-aventurança simultaneamente nascida.

concentração unifocada. Ver *samadhi*.

seis perfeições de um bodhisattva. As práticas a serem aperfeiçoadas durante os dez *bhumis* de bodhisattva: generosidade, moralidade, paciência, perseverança entusiástica, concentração e sabedoria.

As Seis Rodas Mágicas. Ver *hatha yoga*.

seis delusões de raiz. Desejo, raiva, ignorância, orgulho, dúvida e visões erradas.

Seis Yogas de Naropa. Um conjunto de práticas tântricas da etapa de conclusão, listadas por Lama Je Tsongkhapa em *Ter as Três Convicções* como: meditação do fogo interior, o *yoga* do corpo ilusório, o *yoga* da luz clara, a transferência de consciência, a transferência para outro corpo e o *yoga* do estado intermédio.

corpo subtil. Corpo vajra. O sistema de canais, ares e gotas de *kundalini* dentro de um corpo humano.

mente subtil. Os estados concetuais da mente, tais como raiva, desejo e assim por diante.

oferenda de talidade. A oferenda da realização da vacuidade ao guru-deidade.

sutra (Skt). Os discursos Hinayana e Paramitayana de Buda; os discursos abertos; um texto escritural e os ensinamentos e práticas que contém.

Sutrayana (Skt). O veículo não tântrico do budismo, tal como delineado nos sutras Hinayana e Mahayana.

Svatantrika-Madhyamaka (Skt). Literalmente, Caminho do Meio Autónomo. Uma das duas escolas Madhyamaka de princípios budistas dentro do Mahayana, que afirma que, embora o eu e todos os fenómenos careçam de existência verdadeira, convencionalmente eles existem a partir do seu próprio lado.

tantra (Skt). Os ensinamentos secretos do Senhor Buda (ver Tantrayana); um texto escritural e os ensinamentos e práticas que contém.

Tantrayana (Skt). Vajrayana; Mantrayana; Mantra Secreto; o caminho rápido. Os ensinamentos secretos do Senhor Buda, dados por ele no aspeto de Vajradhara; as etapas avançadas do caminho Mahayana para a iluminação, cuja prática bem-sucedida pode levar à iluminação numa única vida.

preliminares tântricas. As práticas que preparam a mente para a meditação tântrica bem-sucedida, removendo obstáculos e acumulando mérito, qualificando assim o *iogue* ou a *iogueni* para praticar o tantra.

thangkas (Tib). Representações pintadas ou em aplicações de deidades, geralmente inseridas numa moldura de brocado colorido.

Trinta e Cinco Budas da Confissão. O grupo de trinta e cinco budas visualizados durante a recitação do *Sutra dos Três Aglomerados* e a realização de prostrações.

três aparências. Ver três visões.

três kayas (Skt). Os três corpos de um Buda: *dharmakaya* (corpo da verdade) é a mente bem-aventurada e omnisciente de um Buda; *sambhogakaya* (corpo de gozo) é o corpo de luz subtil de uma deidade, no qual um Buda aparece aos bodhisattvas; e *nirmanakaya* (corpo de emanação) é a forma na qual o Buda aparece aos seres comuns.

três mentes venenosas. Desejo, raiva e ignorância, as três principais delusões das seis delusões de raiz.

três caminhos principais. Os pontos essenciais do lam-rim: renúncia, *bodhicitta* e vacuidade, ou visão correta.

três visões. Três aparências. A visão branca, a visão vermelha e a visão preta, que são as aparências para os três primeiros dos quatro vazios.

Tilopa (988–1069). *Mahasiddha* indiano do século X e guru de Naropa; fonte de muitas linhagens de ensinamentos tântricos.

torma (Tib). Um bolo ritual (tradicionalmente feito de farinha de cevada torrada, manteiga e açúcar) que é oferecido aos Budas e outros seres sagrados durante cerimónias religiosas.

totalidade. Ver iluminação.

transferência para outro corpo. O método usado por um *iogue* ou uma *iogueni* para transferir a sua mente para o corpo de alguém que acaba de morrer e, assim, reanimá-lo; um dos Seis Yogas de Naropa.

transferência de consciência. O método usado por um *iogue* ou uma *iogueni* para transferir a sua mente para uma terra pura no momento da morte; um dos Seis Yogas de Naropa.

Trijang Rinpoche (1901–81). O falecido Tutor Júnior de Sua Santidade o Décimo Quarto Dalai Lama e guru raiz de Lama Thubten Yeshe. Era considerado uma emanação de Heruka Chakrasamvara. A reencarnação de Trijang Rinpoche nasceu na Índia em 1983.

tummo (Tib). Ver fogo interior.

Terra Pura de Tushita. A Terra Alegre. A terra pura dos mil Budas deste éon, onde reside atualmente o futuro Buda Maitreya.

vinte delusões secundárias. Um grupo de fatores mentais, ou estados de mente, dentro do grupo dos cinquenta e um, que estão relacionados com uma ou mais das seis delusões de raiz.

unificação. Iluminação; a união final da luz clara real e do corpo ilusório puro.

Vaibashika. A escola da Grande Exposição, uma das duas principais escolas Hinayana de princípios budistas. Ver *Sautrantika*.

vajra e sino. Instrumentos usados durante rituais tântricos: o vajra, segurado na mão direita, simboliza a bem-aventurança e o sino, segurado na esquerda, a não-dualidade; juntos simbolizam a união da bem-aventurança e da não-dualidade.

Vajrabhairava. Ver Yamantaka.

corpo vajra. Ver corpo subtil.

Vajradhara (Skt). O aspeto tântrico de Buda Shakyamuni.

Vajrasattva (Skt). Uma deidade tântrica masculina usada especialmente para purificação. A meditação em Vajrasattva e a recitação do seu mantra é uma das preliminares tântricas.

Vajravarahi (Skt). A consorte de Heruka Chakrasamvara.

Vajrayana (Skt). Ver Tantrayana.

Vajraiogueni (Skt). Uma deidade feminina do Tantra do Yoga Supremo, pertencente ao ciclo de mandalas de Heruka Chakrasamvara.

Vasubandhu. Um erudito budista indiano do século V; irmão de Asanga.

corpo muito subtil. O vento muito subtil que é inseparável da mente muito subtil na gota indestrutível no *chakra* do coração.

mente muito subtil. Mente da luz clara. O nível mais subtil da mente, reside na gota indestrutível no *chakra* do coração e é despertado através de práticas como o fogo interior.

energias vitais. Ver ares.

oferendas de taças de água. Taças cheias de água, que é visualizada como várias oferendas aos sentidos, e oferecidas ao guru-deidade; uma das preliminares tântricas.

ventos. Ver ares.

realizações mundanas. Poderes extraordinários, tais como a capacidade de voar e de ver distâncias incríveis, que podem ser desenvolvidos através da meditação.

Yamantaka (Skt). Vajrabhairava. A deidade masculina irada que é o aspeto do Tantra do Yoga Supremo de Manjushri.

yoga (Skt). Literalmente, jungir. A disciplina espiritual à qual alguém se junge a fim de alcançar a iluminação.

Yoga Tantra. A terceira das quatro classes de tantra budista, na qual a bem-aventurança experienciada ao dar as mãos e ao abraçar é usada no caminho para a iluminação.

iogue (Skt). Um meditador tântrico masculino realizado.

iogueni (Skt). Um meditador tântrico feminino realizado.

Zong Rinpoche (1905–84). Um poderoso lama Gelugpa renomado pelo seu aspeto irado, que possuía um conhecimento impecável dos rituais, arte e ciência budistas tibetanos.